

**PERSEPSI PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS  
TERHADAP PROGRAM LATIHAN BERBASIS *SHUTTLE*  
*TIMEDI* MAN 5 SLEMAN TAHUN AJARAN 2017/2018**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :  
Muhammad 'Abdul Latif  
NIM 14601241009**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERSEPSI PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS  
TERHADAP PROGRAM LATIHAN BERBASIS *SHUTTLE*  
TIME DI MAN 5 SLEMAN TAHUN AJARAN 2017/2018**

**Disusun Oleh :**

**Muhammad 'Abdul Latif**

**14601241009**

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 4 Juni 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Dr. Guntur, M.Pd  
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

Drs. AM Bandi Utama, M.Pd.  
NIP. 19600410 198903 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PERSEPSI PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS TERHADAP PROGRAM LATIHAN BERBASIS *SHUTTLE* TIME DI MAN 5 SLEMAN TAHUN AJARAN 2017/2018

Disusun oleh:

Muhammad 'Abdul Latif

NIM 14601241009

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 08 Juni 2018

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

AM. Bandi Utama, M.Pd.

Ketua Penguji/Pembimbing

Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.

Sekretaris Penguji

Drs. R. Sunardianta, M.Kes.

Penguji I

3/7/18

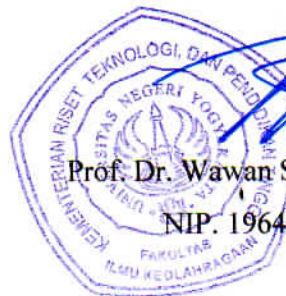
2/7/18

28/6/18

Yogyakarta, 6 Juli 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 1988 12 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad 'Abdul Latif

NIM : 14601241009

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap  
Program Latihan Berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman  
Tahun Ajaran 2017/2018

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri \*). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 1 Juni 2018

Yang menyatakan,



Muhammad 'Abdul Latif

NIM. 14601241009

## **MOTTO**

Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia.

***(HR. Ahmad)***

Kami tidak suka membedakan-bedakan, tetapi kami juga tidak suka dibeda-bedakan.

**(Muhammad Abdul Aziz)**

Ridho orang tua menentukan sukses dan tidaknya seseorang.

**(Muhammad ‘Abdul Latif)**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini untuk:

1. Almarhum M. Abdul Aziz yang telah memberikan suri tauladan yang luar biasa.
2. Ibunda tercinta Endang Yulianti yang selalu memberikan doa, semangat dan segala sesuatu kepada saya.
3. Kakak saya Fauzan Ahmadi dan adik saya Muhammad Arif Darmawan yang senantiasa menjadi motivasi.

**PERSEPSI PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS  
TERHADAP PROGRAM LATIHAN BERBASIS *SHUTTLE*  
*TIME* DI MAN 5 SLEMAN TAHUN AJARAN 2017/2018**

Oleh

Muhammad ‘Abdul Latif

14601241009

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode penelitian kuantitatif (survei) dan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 5 Sleman yang berjumlah 40 siswa dan digunakan sebagai subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi atau *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket berskala *likert* dalam bentuk *checklist*. Instrumen yang telah dibuat diuji validitas dengan menggunakan pendapat para ahli (*expert judgement*). Hasil uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* sebesar 0.950. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik analisis statistik dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 kategori sangat positif sebesar 15%, positif 40%, kurang positif 30%, dan sangat kurang positif 15%.

**Kata Kunci :** *persepsi, ekstrakurikuler, bulutangkis*

**THE PERCEPTION OF BADMINTON EXTRACURRICULAR  
PARTICIPANT UPON A SHUTTLE-TIME BASED EXERCISE  
PROGRAM AT MAN 5 SLEMAN, THE YEAR OF 2017/2018**

By

Muhammad ‘Abdul Latif

14601241009

**ABSTRACT**

The aim of the research is to find out the perception of badminton extracurricular participant upon a shuttle-time based exercise program at MAN 5 Sleman, the year of 2017/2018

The research is a descriptive research using the method of quantitative research (survey) and angket as the data collection technique. The population as well as the subject of this research is 40 students acting as badminton extracurricular participant. For this reason, the research is called populative research or total sampling. The instrument used is a scale-questionnaire, likert, in a form of checklist. The instrument validity has been examined using *expert judgement*. The result of instrument reliability test in this research use *Alpha Cronbach*, showing the number of 0.950. The data analysis technique in this research use statistic analysis technique with the percentage.

The result shows the perception of badminton extracurricular participant upon a shuttle-time based exercise program at MAN 5 Sleman, the year of 2017/2018 as follows. Very positive category hits the percentage of 15%, positive with 40%, less positive 30%, and very less positive 15%.

**Keywords: perception, extracurricular activities, badminton**



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Atas ijin-Nya pula, skripsi dengan judul.”Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018” ini, akhirnya terselesaikan.

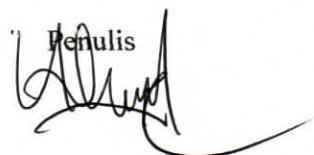
Peneliti menyadari sepenuh hati bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu bersamaan dengan penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya terutama kepada:

1. Bapak AM. Bandi Utama, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama menyusun skripsi.
2. Bapak Soni Nopembri, Ph.D., yang telah berkenan menjadi validator instrumen penelitian dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua prodi PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan, fasilitas dan bimbingan tentang proses penyusunan penelitian ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
6. Bapak ibu dosen serta staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah membimbing dan memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
7. Bapak Drs. Aris Fu'ad selaku Kepala MAN 5 Sleman yang telah memberikan kesempatan untuk pengambilan data.
6. Para Guru dan Staff MAN 5 Sleman yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman PJKR angkatan 2014 kelas A dan semua teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan yang selama di bangku perkuliahan sudah dianggap seperti keluarga.
8. Seluruh keluarga besar yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan segenap kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih. Teriring doa semoga Allah SWT senantiasa memberikan pahala yang setara kepada mereka semua. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Mei 2018

Penulis  


## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>II</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>III</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>IV</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>V</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>VI</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>VII</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>IX</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>XI</b>
<b>BAB IPENDAHULUAN.....</b>	<b>16</b>
A. LATAR BELAKANG.....	16
B. IDENTIFIKASI MASALAH .....	18
C. PEMBATAHAN MASALAH .....	19
D. RUMUSAN MASALAH .....	19
E. TUJUAN PENELITIAN .....	19
F. MANFAAT PENELITIAN .....	19
<b>BAB IIAKAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>21</b>
A. KAJIAN TEORI.....	21
1. HAKIKAT PERSEPSI.....	21
2. EKSTRAKURIKULER .....	24
3. HAKIKAT BULUTANGKIS .....	27
4. SHUTTLE TIME .....	36
5. KARAKTERISTIK ANAK SMA/MAN .....	45
B. PENELITIAN YANG RELEVAN.....	47
C. KERANGKA BERPIKIR .....	48
<b>BAB IIIMETODE PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
A. DESAIN PENELITIAN .....	50
B. TEMPAT PENELITIAN.....	50
C. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN .....	50
D. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN.....	52
E. INSTRUMEN PENELITIAN .....	53
F. TEKNIK PENGUMPULAN DATA .....	57
G. TEKNIK ANALISIS DATA .....	58
<b>BAB IVHASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
A. HASIL PENELITIAN .....	61
B. PEMBAHASAN .....	66
C. KETERBATASAN PENELITIAN .....	69

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>70</b>
A. KESIMPULAN .....	70
B. IMPLIKASI.....	70
C. SARAN .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Penelitian.....	55
Tabel 2. Kisi-kisi Angket Penelitian.....	57
Tabel 3. Bobot Skor Jawaban .....	58
Tabel 4. Deskripsi Statistik Persepsi.....	61
Tabel 5. Norma Penilaian Persepsi .....	62
Tabel 6. Deskripsi Statistik Persepsi Berdasarkan Faktor Internal .....	63
Tabel 7. Norma Penilaian Persepsi Berdasarkan Faktor Internal .....	63
Tabel 8. Deskripsi Statistik Persepsi Berdasarkan Faktor Eksternal .....	64
Tabel 9. Norma Penilaian Persepsi Berdasarkan Faktor Eksternal.....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bulutangkis.....	29
Gambar 2. Net Bulutangkis.....	30
Gambar 3. <i>Shuttlecock</i> .....	31
Gambar 4. Raket.....	32
Gambar 5. Sepatu dan Pakaian Bulutangkis .....	32
Gambar 6. Tampilan Awal.....	37
Gambar 7. Menu Utama.....	37
Gambar 8. Rencana Pelajaran .....	38
Gambar 9. Ikhtisar.....	38
Gambar 10. Menu Memulai Pelajaran (Pelajaran 1-10) .....	38
Gambar 11. Menu Ayunan dan Pukulan/lemparan (Pelajaran 11-12) .....	39
Gambar 12. Menu Lemparan dan Pukulan (Pelajaran 13-18).....	40
Gambar 13. Menu Belajar Untuk Menang (Pelajaran 19-22).....	41
Gambar 14. Aturan Dasar .....	41
Gambar 15. Rencana Pelajaran .....	42
Gambar 16. Papan Gambar .....	42
Gambar 17. Papan Angka .....	42
Gambar 18. Bagan Pertandingan.....	43
Gambar 19. Ikhtisar Aplikasi .....	43
Gambar 20. Menu Berita.....	44
Gambar 21. Menu Situs Web .....	44
Gambar 22. Menu Situs Web BWF .....	45
Gambar 25. Diagram Batang Tingkat Persepsi.....	62
Gambar 26. Diagram Batang Tingkat Persepsi Berdasarkan Faktor Internal .....	64
Gambar 27. Diagram Batang Tingkat Persepsi Berdasarkan Faktor Eksternal ....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Lesson Plan BWF Shuttle Time</i> .....	74
Lampiran 2. Permohonan <i>Expert Judgment</i> .....	189
Lampiran 3. Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	190
Lampiran 4. Surat Izin Uji Coba .....	191
Lampiran 5. Angket Uji Coba .....	192
Lampiran 6. Dokumentasi Uji Coba Penelitian .....	196
Lampiran 7. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian .....	197
Lampiran 8. Validitas dan Realibilitas .....	198
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian .....	199
Lampiran 10. Angket Penelitian .....	200
Lampiran 11. Data Penelitian .....	203
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian .....	204
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian .....	205

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan menjadi andalan masyarakat Indonesia. Melalui olahraga ini nama Indonesia terkenal di dunia internasional karena prestasi bulutangkisnya. Permainan bulutangkis digemari oleh semua lapisan masyarakat, karena olahraga ini dapat dimainkan oleh siapapun. Pria atau wanita mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa dapat memainkan olahraga ini.

Perkembangan olahraga bulutangkis di sekolah juga terlihat dengan adanya ekstrakurikuler bulutangkis. Kegiatan ekstrakurikuler diberikan untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan siswa sehingga akan timbul kemandirian, percaya diri dan kreatifitas siswa terutama siswa SMA yang merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan.

Kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan dilembaga pendidikan atau sekolah mulai dari SD, SMP, SMA atau yang sederajat saat ini hanya beberapa sekolah saja telah berjalan dengan baik dan sebagian besar belum dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Banyak sekolah-sekolah yang hanya mengutamakan kegiatan ekstrakurikuler yang lebih mendukung pada perkembangan ranah kognitif saja atau bidang mata pelajaran yang di UAN-kan (les atau kursus mata pelajaran UAN). Banyak sekolah-sekolah yang mengesampingkan ekstrakurikuler olahraga



karena dianggap kurang penting dan kurang memberikan kontribusi yang signifikan bagi kemajuan sekolah.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat memperdalam, memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran, dapat membantu upaya pembinaan, pemantapan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa, dapat membina dan meningkatkan bakat, minat serta keterampilan melalui pembinaan di sekolah, serta diharapkan dapat memunculkan atlet yang berprestasi karena prestasi tidak diciptakan atau dibuat dalam waktu yang singkat.

Dalam pembinaan ekstrakurikuler olahraga tentu tidak lepas dari variasi metode dan materi latihan yang disampaikan oleh guru atau pelatih pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Variasi latihan memiliki tujuan agar siswa atau peserta tidak jenuh atau bosan saat latihan, oleh karena itu jenis variasi latihan yang beragam dan menyenangkan akan menjadikan nilai positif bagi siswa atau peserta ekstrakurikuler olahraga. Selain variasi latihan, penentuan program latihan juga menjadi kunci sukses berjalannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Program latihan dimaksudkan agar pelatih memiliki acuan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam waktu yang ditentukan. Tetapi pada kenyataannya masih ada guru atau pelatih yang memiliki hambatan dalam penyusunan variasi latihan dan program latihan.

*Shuttle Time* adalah program pengembangan latihan dasar bulutangkis yang dikeluarkan oleh BWF (*Badminton World Federation*) berbasis *software*. *Shuttle Time* dapat digunakan pada *smartphone* android atau iOS. *Shuttle Time* berbeda dengan latihan bulutangkis pada umumnya, salah satu perbedaannya adalah

program latihan *Shuttle Time* banyak disajikan dalam bentuk permainan. Salah satu tujuan dari diterapkannya *Shuttle Time* adalah untuk mengangkat citra positif dan pengalaman menyenangkan dalam bermain bulutangkis.

Setelah melakukan beberapa observasi di beberapa sekolah, program *Shuttle Time* belum banyak digunakan dalam ekstrakurikuler bulutangkis. Satu dari beberapa sekolah menengah di Kabupaten Sleman yang telah menerapkan program latihan *Shuttle Time* adalah MAN 5 Sleman. Sejak dua tahun lalu program latihan ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 5 Sleman mengacu program latihan *Shuttle Time*.

Dari semua penjelasan di atas, belum diketahui apa persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman. Hasilnya dapat menjadikan persepsi peserta didik yang berbeda-beda, ada yang positif dan ada yang kurang positif. Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang seperti yang diuraikan di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Beberapa sekolah yang menerapkan program latihan *Shuttle Time* pada ekstrakurikuler bulutangkis.
2. Belum diketahuinya persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari permasalahan yang ada di atas tidak semuanya dijadikan masalah dalam penelitian ini, oleh karena itu hanya dibatasi pada permasalahan “Persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apapersepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta menjadi bahan kajian ilmiah dalam dunia bulutangkis khususnya dalam mengenalkan bulutangkis melalui aplikasi.

#### **2. Secara Praktis**

##### **a. Bagi Peneliti**

- 1) Kegiatan peneliti akan menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah.

2) Peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul.

b. Bagi Pelatih

1) Dapat dijadikan suatu pembelajaran untuk menyusun program latihan dengan bervariasi

c. Bagi Sekolah

1) Sebagai upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi siswa dalam bidang olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.

2) Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program program tambahan pembelajaran khususnya kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Persepsi**

###### **a. Pengertian Persepsi**

Persepsi adalah sesuatu proses untuk memberi arti pada tanda-tanda yang diterimanya. Proses mengetahui sesuatu dari sekitar dengan mempergunakan alat-alat indera. Persepsi dapat muncul jika terjadi seleksi terhadap stimulasi yang datang dari luar yaitu melalui indera, kemudian orang tersebut menginterpretasi atau mengorganisasikan informasi tersebut sehingga muncul arti bagi orang tersebut dan akhirnya timbul reaksi dan tingkah laku akibat interpretasi (Dakir, 1975: 37). Persepsi adalah hal-hal yang kita tangkap melalui pengindraan, selanjutnya kita transformasikan ke susunan syaraf pusat di otak, kemudian diinterpretasikan sehingga mengandung arti tertentu bagi kita (Satiadarma, 2001: 46). Dengan demikian kesan yang diterima individu sangat tergantung pada seluruh pengalaman yang telah diperoleh melalui proses berpikir dan belajar yang berasal dari dalam diri individu. Hal senada diungkapkan Walgito (1994: 53) yang mendefinisikan persepsi sebagai suatu proses yang didahului oleh pengindraan, stimulus yang diindera diteruskan oleh syaraf ke otak kemudian berlanjut pada proses persepsi. Persepsi merupakan pengamatan yang dilakukan seseorang terhadap objek yang diterimanya dan memberi arti atau gambaran terhadap objek tersebut dengan cara berbeda-beda. Dengan demikian persepsi mempunyai sifat

yang subjektif, karena bergantung pada kemampuan dan keadaan dari masing-masing individu yang satu dengan yang lain. (Suhardi dan Nurcahyo, 2014: 20)

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa persepsi adalah hal-hal yang kita tangkap melalui penginderaan, selanjutnya kita transformasikan ke susunan syaraf pusat di otak, kemudian menafsirkan suatu stimulus sehingga menjadi sesuatu yang berarti dan menghasilkan penafsiran.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persepsi**

Secara umum terdapat dua faktor yang mempengaruhi terjadinya persepsi pada seseorang tersebut:

##### **1) Faktor Internal**

Persepsi yang terjadi karena adanya rangsang yang berasal dalam diri individu. Faktor internal meliputi:

##### **a) Motif**

Motif adalah semua penggerak, alasan-alasan atau dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan seseorang berbuat sesuatu (Armando, 2015: 10).

Timbulnya sebuah motif dikarenakan adanya sebuah alasan yang muncul dari seseorang, sehingga mengakibatkan seseorang untuk melakukan sebuah reaksi (Burhanudin, 2011: 16).

##### **b) Harapan**

Harapan adalah perhatian seseorang terhadap stimulus atau objek mengenai hal yang disukai dan diharapkan (Armando, 2015: 10).

Harapan menunjukkan sebuah keinginan dari seseorang terhadap objek yang menjadi pengamatnya (Burhanudin, 2011: 16).

c) Sikap

Sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek. Sikap dapat menggambarkan suka atau tidak suka seseorang terhadap objek (Armando, 2015: 11).

d) Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Armando, 2015: 11).

Pengetahuan berhubungan dengan hasil mengetahui dari seseorang setelah adanya fokus penginderaan terhadap objek (Burhanudin, 2011: 17).

e) Pengalaman

Pengalaman adalah peristiwa yang dialami seseorang dan ingin membuktikan diri secara langsung dalam rangka membentuk pendapatnya sendiri (Armando, 2010: 11).

Pengalaman berkaitan dengan bentuk aktivitas yang pernah dialami oleh seseorang. Pengalaman dapat sebagai evaluasi untuk meraih hasil yang lebih baik (Burhanudin, 2011: 17).

2) Faktor Eksternal

Persepsi yang terjadi karena adanya rangsang yang datang dari luar individu. Faktor eksternal antara lain:

a) Objek

Objek akan menjadi sasaran dari sebuah persepsi yang dapat berupa orang, benda atau peristiwa, dan objek yang sudah dikenal tersebut akan menjadi stimulus (Armando, 2015: 12).

Objek berkaitan dengan apa yang akan menjadi fokus perhatian seseorang dalam melakukan aktivitas (Burhanudin, 2011:18).

b) Faktor Situasi

Situasi adalah keadaan dimana keadaan tersebut dapat menimbulkan sebuah persepsi. Situasi tersebut akan menimbulkan sebuah persepsi dari seseorang, baik yang berupa persepsi secara positif maupun persepsi secara negatif (Armando, 2015: 12).

Situasi merupakan gambaran kondisi yang terjadi saat ini. Gambaran mengenai kondisi tersebut akan mempengaruhi persepsi dari seseorang yang muncul (Burhanudin, 2011: 18).

Berdasarkan uraian di atas bahwa persepsi datang dikarenakan ada dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang keduanya saling berkaitan untuk menjadikan sebuah persepsi yang akan diluapkan oleh seseorang karena telah melihat dengan penginderaanya.

## **2. Ekstrakurikuler**

Dalam peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 62 tahun 2014. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Satuan pendidikan adalah Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI), Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTs), Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (SMA/MA), dan Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan (SMK/MAK).



Sedangkan menurut keputusan kepala madrasah nomor 474/2017 pada BAB VIII panduan MATSAMA (Masa Ta'aruf Siswa Madrasah) dan panduan siswa MAN 5 Sleman tentang kegiatan ekstrakurikuler disebutkan bahwa:

- a) Peserta didik kelas X wajib mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka.
- b) Peserta didik kelas X dan XI wajib mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler pilihan yang pelaksanaannya sesuai jadwal.
- c) Peserta didik kelas X dan XI yang ditunjuk oleh madrasah untuk mengikuti ekstrakurikuler tertentu, wajib mengikutinya.
- d) Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan setelah jam KBM berakhir, dan setiap mengikuti kegiatan wajib mengisi daftar hadir.
- e) Peserta didik yang tidak hadir, wajib memberitahu guru pembimbing
- f) Penilaian sepenuhnya menjadi hak dan tanggung jawab pembimbing.

Kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas: (1) Kegiatan ekstrakurikuler wajib, diatur dalam permendikbud nomor 63 tahun 2014 merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik dalam bentuk kepramukaan (2) Kegiatan ekstrakurikuler pilihan, merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan sesuai bakat dan minat peserta didik, dapat berbentuk latihan olah-bakat dan latihan olah-minat dapat berupa: (a) Krida, misalnya: Kepramukaan, Latihan Kepemimpinan Siswa (LKS), Palang Merah Remaja (PMR), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra), dan lainnya; (b) Karya ilmiah, misalnya: Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan

lainnya; (c) Latihan olah-bakat latihan olah-minat, misalnya: pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, teknologi informasi dan komunikasi, rekayasa, dan lainnya; (d) Keagamaan, misalnya: pesantren kilat, ceramah keagamaan, baca tulis alquran, retreat; atau (e) Bentuk kegiatan lainnya.

Kegiatan ekstrakurikuler di setiap sekolah memiliki pilihan yang berbeda-beda. MAN 5 Sleman sendiri memiliki pilihan ekstrakurikuler sebagai berikut: (1) Futsal, (2) Volley Ball, (3) Bulutangkis, (4) Tennis meja, (5) Pencak silat, (6) Broadcasting, (7) Qiroah, (8) Seni musik, (9) Peleton inti, (10) Multimedia, (11) Otomotif, (12) Arabic & English Club, (13) Tahfidz, (14) BTAQ, (15) Kaligrafi, (16) Olimpiade Mata Pelajaran, (17) Paduan Suara, (18) Pramuka, (19) Nasyid, (20) Qiroah.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan adalah untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal.

### **3. Hakikat Bulutangkis**

#### **a. Pengertian Bulutangkis**

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini didalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari pukulan relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan (Grice, 2007: 1). Menurut Alhusin (2007: iii), “olahraga badminton atau bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia”. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang permainan.

Permainan ini menggunakan teknik pukulan yang bervariasi selama pertandingan. Senada dengan Siswantoyo (2014: 33) bulutangkis termasuk salah satu olahraga yang populer di dunia. Bulutangkis dapat menembus kalangan masyarakat yang mempunyai batasan etnis, agama, dan budaya. Oleh karena itu bulutangkis cukup dapat memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Bulutangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) dan dua lawan dua (*double*) dengan peraturan yang sudah ditentukan dimana cara memainkannya adalah dengan memukul kok melewati atas net menggunakan raket.

Hal diatas sesuai dengan pendapat Rana (2012: 166)

*“An increased performance level can only be achieved by working and training of all major components i.e. technique, coordination, tactics, physical fitness, physiological qualities and psychological qualities. Badminton is one of the most popular team based sports played and watched throughout the world. It is played by both males and females of all ages”.*

Artinya bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan oleh laki-laki dan perempuan dari berbagai macam usia dengan pukulan yang bervariasi baik cepat maupun lambat, olahraga ini membutuhkan latihan teknik, koordinasi, taktik kebugaran fisik dan kualitas psikologis yang baik.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bulutangkis merupakan suatu cabang olahraga yang termasuk ke dalam permainan yang tergolong dalam suatu cabang olahraga yang menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan, permainan ini berlaku untuk pria maupun wanita dengan bentuk tunggal (*single*), juga dengan ganda (*double*), dan dengan campuran (*mixed double*).

#### **b. Perlengkapan Permainan Bulutangkis**

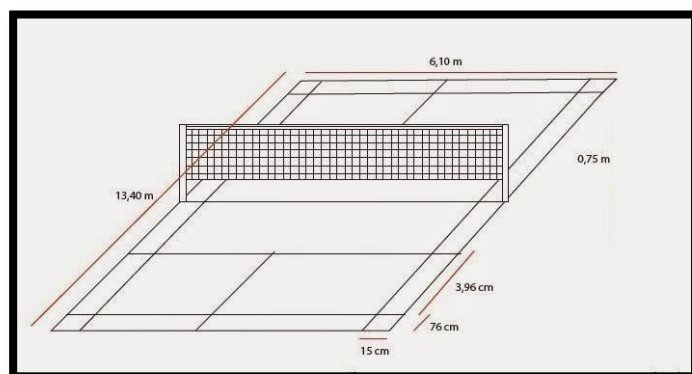
Permainan bulutangkis membutuhkan fasilitas-fasilitas bulutangkis yang harus dipersiapkan, adapun peralatan yang digunakan di dalam permainan *badminton* (bulutangkis) adalah:

##### **1) Lapangan**

Lapangan bulutangkis dapat dibuat diberbagai tempat, bisa diatas tanah, atau untuk saat ini kebanyakan diatas lantai semen atau ubin. Pembuatan lapangan bulutangkis biasanya sekaligus didesain dengan gedung olahraganya. Lapangan

bulutangkis berukuran 6.10 x 13.40 meter, yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan. Ada garis tunggal, ada garis ganda, juga ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima servis (Alhusin, 2007:15). Pada prinsipnya, permainan bulutangkis dapat dilakukan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Meskipun demikian, semua turnamen resmi saat ini praktis dilakukan di dalam ruangan. Hal ini dikarenakan di dalam ruangan laju *shuttlecock* relatif tidak terpengaruh oleh angin. Ruang untuk permainan bulutangkis, idealnya mempunyai langit-langit minimal setinggi 7.62 meter (25 kaki). Namun, dewasa ini hampir semua lapangan bulutangkis bertaraf internasional mempunyai langit-langit berketinggian di atas 9.14 meter (30 kaki). Penerangan di dalam ruangan, harus diusahakan tidak menyilaukan pemain.

Semua garis batas lapangan bulutangkis, dibuat dengan ketebalan/ lebar 3.8 cm (1,5inci). Jaring yang melintang ditengah lapangan yang membatasi kedua sisi lapangan, terbuat dari bahan katun ayau nilon. Tinggi jarring yaitu 155 cm (5 kaki 1 inci) di tiang dan 152 cm (5kaki) ditengah lapangan (Poole, 2008:14). Lapangan bulutangkis dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:



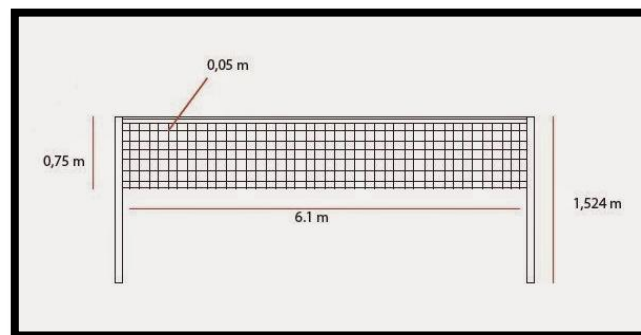
Gambar 1.Lapangan Bulutangkis

## 2) Tiang jaring

Tinggi kedua tiang adalah 155 cm (5 kaki 1 inci) dari lantai. Kedua tiang harus kuat, agar jaring tetap tegang dan lurus seperti disyaratkan dalam peraturan dan harus ditempatkan pada garis batas samping lapangan.

## 3) Jaring (Net)

Jaring harus dibuat dari tali halus yang disamak dan dijala dengan jarak 1,6 cm (5/8 inci) sampai dengan 2,0 cm (3/4 inci). Jaring harus terentang dengan tegang dan kuat di antara tiang-tiang dan harus memiliki lebar 76 cm (2 kaki 6 inci). Ujung atas jaring, harus berada 152 cm (5 kaki 1) dari lantai pada pertengahan lapangan dan 155cm (kaki 1 inci) pada tiang-tiangnya. Jaring harus mempunyai tepi dari pita putih selebar 3,8 cm (7,6cm dilipat dua), serta bagian tengah pita tersebut di dukung oleh kawat atau tali, yang ditarik dan ditegangkan dari ujung-ujung tiang.



Gambar 2. Net Bulutangkis

## 4) *Shuttlecock*

*Shuttlecock* yang biasanya terbuat dari bulu angsa buatan pabrik umumnya sudah memiliki standar yang ditentukan BWF. Berat *shuttlecock* sekitar 5,67 gram. Bulu angsa atau bulu ayam yang menancap pada gabus yang dibungkus kulit berwarna putih berjumlah antara 14-16 buah, dan diikat dua tali agar tidak

mudah lepas. Jenis inilah yang selalu dipakai untuk kejuaraan resmi. Di luar negeri, banyak pula digunakan *shuttlecock* dari karet, baik untuk gabus maupun bulunya. Bentuk, ukuran, dan besarnya harus samadengan *shuttlecock* yang terbuat dari bulu angsa, namun umumnya *shuttlecock* plastik hanya dipakai untuk latihan bila dipukul menggunakan raket dengan tangan dibawah pinggang, *shuttlecock* yang bagus akan meluncur lurus, tanpa gerakan kearah kiri atau kanan saat mengudara.

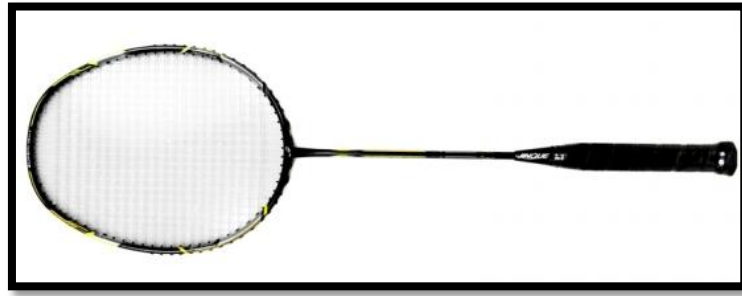
Secara umum, panjang sebuah *shuttlecock* sekitar 8,8 cm, diukur dari ujung kepala *shuttlecock* (dop) hingga ujung daun bulu. Panjang batang hingga daun *shuttlecock* adalah 6,5 cm, sedangkan panjang dop 2,3 cm.



Gambar 3. *Shuttlecock*

#### 5) Raket

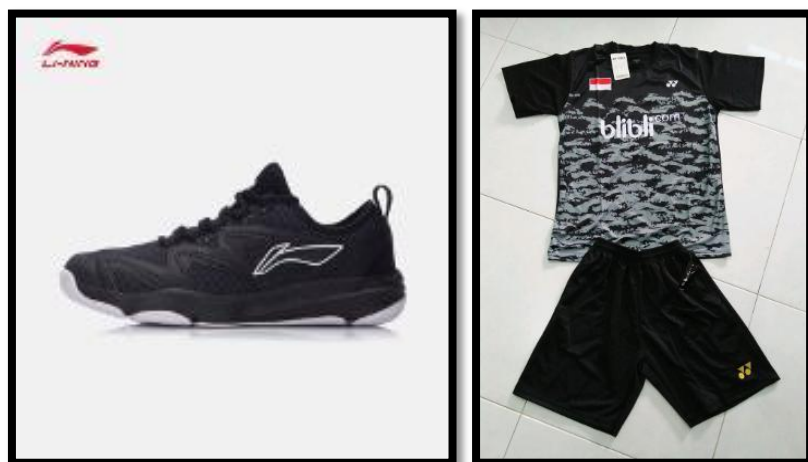
Raket ini memiliki jaringan yang dibuat senar (*string*), berupa tali plastik sintetis. Senar yang baik adalah senar yang bisa dipasang sekencang-kencangnya tetapi tidak mudah putus, agar raket dapat memantulkan *cock* yang dipukul dengan kencang.



Gambar 4. Raket

#### 6) Sepatu dan Pakaian

Setiap pemain bulutangkis memiliki perlengkapan utama dan tambahan ketika tampil di sebuah permainan atau pertandingan. Baju, celana, sepatu tergolong asesoris utama, sedangkan ikat tangan, ikat kepala, pengaman lutut biasa di sebut tambahan. Sepatu bulutangkis haruslah ringan, namun menggigit bila dipakai di lapangan agar pemain dapat bergerak, baik maju maupun mundur tanpa terpeleset.. Celana pendek atau kaos bulutangkis sebenarnya bebas, tetapi pada tingkat internasional banyak dipakai jenis kaos yang sejuk dan mampu menyerap keringat dengan cepat (Alhusin, 2007: 15).



Gambar 5. Sepatu dan Pakaian Bulutangkis



### c. Teknik Dasar Bulutangkis

Pemain bulutangkis yang baik, maka seorang atlet harus menguasai teknik dasar bulutangkis dengan benar. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Teknik dasar harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis antara lain: sikap berdiri (*stance*), teknik memegang raket, teknik memukul bola, dan teknik langkah kaki (*footwork*).

Secara umum ada enam belas teknik dasar dari bulutangkis, yaitu meliputi: (1) Cara memegang raket (*grip*), (2) *footwork*, (3) sikap dan posisi, (4) *hitting position*, (5) *service* (servis), (6) pengembalian *service*, (7) *underhand* (pukulan dari bawah), (8) *overhead clear/lob*, (9) *round the head clear/lob/drop/smash*, (10) *smash*, (11) *dropshot* (pukulan potong), (12) *netting*, (13) *return smash*, (14) *backhand overhead*, (15) *drive*, dan (16) variasi *stroke*/taktik permainan.

Tohar (1992: 149) menyatakan bahwa teknik-teknik pukulan pokok yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis antara lain pukulan *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, dan *drive*.

#### 1) Servis

Servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan (Purnama, 2010: 16). Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik. Namun, banyak pelatih, juga pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dan menguasai teknik dasar

ini. Dalam permainan bulutangkis, ada tiga jenis servis, yaitu servis pendek, servis tinggi, dan *flick* atau servis setengah tinggi. Namun, biasanya servis digabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu servis *forehand* dan *backhand*.

## 2) *Clear/Lob*

Pukulan *Clear* adalah pukulan dari posisi belakang lapangan menuju posisi belakang lapangan lawan dengan *shuttlecock* masih berada di atas kepala lawan meskipun lawan sudah berdiri di posisi belakang lapangan, *shuttlecock* akan jatuh di posisi belakang lapangan lawan tidak jauh dari garis paling belakang. Posisi tubuh sangat menentukan untuk dapat melakukan pukulan *lob* yang baik, sehingga kaidah-kaidah teknik pukulan ini harus dilaksanakan saat latihan (Purnama, 2010: 20). Bagi pemula pukulan ini hampir tidak pernah berhasil dilakukan, kebanyakan pemula hanya mampu memukul dari belakang lapangan sampai posisi tengah lapangan lawan saja. Biasanya masyarakat Indonesia menyebut pukulan ini dengan istilah *lob* yang artinya memukul tinggi-tinggi.

## 3) *Smash*

*Smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya (Subardjah, 2000: 47). Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakteristik pukulan ini adalah keras, laju jalannya kok cepat menuju lantai lapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang

harmonis. Menurut Purnama (2010: 21), latihan untuk meningkatkan kerasnya *smash* dilakukan dengan latihan berbeban atau dengan raket *squash*.

#### 4) *Drive*

*Drive* merupakan jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar (Purnama, 2010: 23). Pukulan ini menekankan pada pencapaian bola dengan menyeret kaki pada posisi memukul. Pukulan ini biasanya digunakan untuk menyerang atau mengembalikan bola dengan cepat secara lurus maupun menyilang ke daerah lawan, baik dengan *forehand* maupun *backhand*. *Drive* adalah pukulan cepat dan mendatar yang akan membawa *shuttlecock* jatuh di antara dua garis ganda bagian belakang.

#### 5) *Dropshot*

*Dropshot* merupakan pukulan yang dilakukan seperti *smash*. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan kok. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. *Dropshot* mengandalkan kemampuan *feeling* dalam memukul bola sehingga arah dan ketajaman bola tipis di atas net serta jatuh dekat net (Purnama, 2010: 22). Menurut Tohar (1992: 83) pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sering disebut juga pukulan *netting*. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan *shuttlecock* pada saat mencapai titik tertinggi sehingga pemukulannya secara dipotong atau diiris.

#### 6) *Netting*

*Netting* adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan (Purnama, 2010: 24). Pukulan *netting* yang baik yaitu apabila bolanya dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net. Karakteristik teknik dasar ini adalah kok senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan jaring/net di daerah lapangan lawan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan *shuttlecock* saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan ini.

#### 4. *Shuttle Time*

*Shuttle Time* adalah program pengembangan latihan dasar bulutangkis yang dikeluarkan oleh BWF (*Badminton World Federation*) berbasis *software*. *Shuttle Time* tersedia dalam 17 bahasa termasuk bahasa Indonesia. Dalam aplikasi ini terdapat program latihan yang dilengkapi 92 video latihan bulutangkis. *Shuttle Time* dapat digunakan pada *smartphone* dengan cara mengunduh melalui PlayStore bagi pengguna android atau AppStore bagi pengguna iOS.

Program latihan yang diberikan dalam aplikasi *Shuttle Time* berupa keterampilan bermain bulutangkis, membuat perencanaan pelatihan bulutangkis bagi siswa, serta mengangkat citra positif dan pengalaman menyenangkan dalam bermain bulutangkis.

##### a. Tampilan Awal

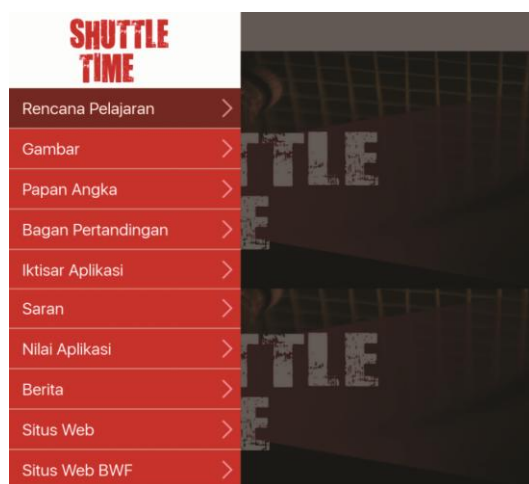
Pada tampilan menu awal aplikasi *Shuttle Time* berisi judul aplikasi dengan latar *shuttlecock* dan raket. Pada tampilan awal terdapat 3 garis di bagian kiri

atas. Dalam aplikasi *Shuttle Time* terdapat beragam fitur. Mulai dari aturan dasar bulutangkis, papan angka, gambar lapangan, bagan pertandingan dan rencana pelajaran, serta terdapat menu yang bisa menghubungkan pengguna menuju situs *website Shuttle Time* dan BWF. Selain itu pada aplikasi *Shuttle Time* terdapat 22 pelajaran yang dilengkapi *lesson plan*, video dan guru manual.



Gambar 6. Tampilan Awal

b. Menu Utama



Gambar 7. Menu Utama

Menu tersebut apabila dipilih dengan maka akan keluar beberapa menu aplikasi seperti

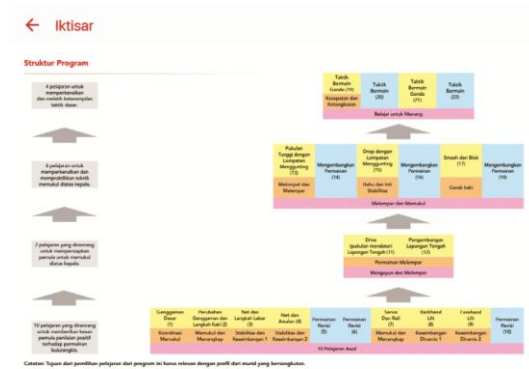
1) Rencana Pelajaran



Gambar 8. Rencana Pelajaran

Pada menu rencana pelajaran terdapat beberapa menu lagi

a) Iktisar



Gambar 9. Ikhtisar

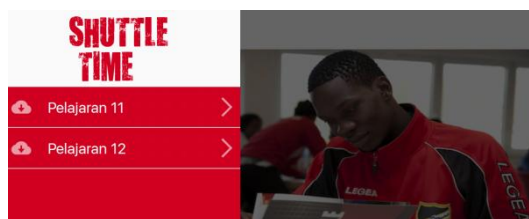
b) Memulai Pelajaran



Gambar 10. Menu Memulai Pelajaran (Pelajaran 1-10)

Pada tahap ini guru memperkenalkan prinsip-prinsip umum bulutangkis, pegangan dan pengenalan permainan di net, teknik lapangan depan dan reli, dan elemen-elemen fisik, termasuk koordinasi, stabilitas dan keseimbangan. Cara memegang dan keterampilan dasar raket diajarkan pertama kali. Kemudian memukul dari wilayah sekitar net. Ini adalah teknik bulutangkis paling sederhana dan mengajarkan ke mereka pertama kali akan memastikan keberhasilan para pemula muda. Teknik pukulan di atas kepala yang lebih sulit diperkenalkan di program selanjutnya. Ketika peserta mendapatkan beberapa teknik dasar dan mengalami keberhasilan, pada akhir 10 pelajaran awal, murid-murid hendaknya bisa: melakukan reli dengan pegangan dasar; memukul dari dekat net ke lapangan belakang; dan menggunakan servis untuk memulai reli.

c) Ayunan dan Pukulan/lemparan



Gambar 11. Menu Ayunan dan Pukulan/lemparan (Pelajaran 11-12)

Pada sesi kedua ini Ini dirancang untuk membantu peserta melakukan transisi dari pukulan bawah lengan ke pukulan di atas kepala. Sesi ini termasuk elemen-elemen fisik yang berhubungan seperti melempar dan koordinasi. Di sini, karakter bulutangkis sebagai permainan cepat diperkenalkan. Oleh karena itu kecepatan reli bisa ditingkatkan relative dengan tingkat kemampuan peserta. Biasanya meningkatnya tempo akan meningkatkan pula kesenangan. Anak-anak akan merasakan banyak kesenangan karena kecepatan reli. Catatlah bahwa

kecepatan perlu dikendalikan untuk memastikan pengembangan lanjut teknik yang baik agar anak-anak mengalami keberhasilan. Pada akhir Sesi 2, “Mengayun dan Melempar”, para peserta hendaknya mampu melakukan reli yang lebih cepat dari lapangan tengah ke lapangan tengah lawan.

d) Lemparan dan Pukulan

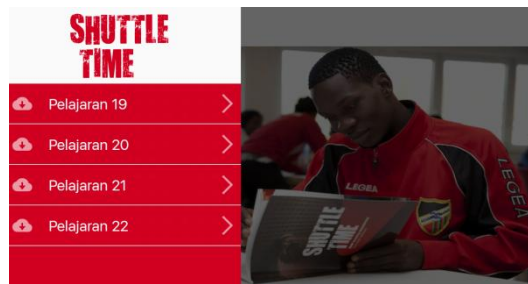


Gambar 12. Menu Lemparan dan Pukulan (Pelajaran 13-18)

Pada sesi ini memperkenalkan dan mengembangkan pukulan di atas kepala dan elemen-elemen fisik terkait termasuk melompat dan mendarat sebagai inti kestabilan. Hampir seluruh pelajaran di bagian ini mulai dengan permainan untuk mengembangkan teknik melempar, yang mana dibutuhkan keterampilan inti untuk mengembangkan teknik pukulan di atas kepala. Pada akhir Sesi 3, “Melempar dan Mumukul”, peserta hendaknya sanggup untuk: melakukan reli pukulan di atas kepala; bergerak di sekitar lapangan dengan langkah kaki dasar; melakukan reli yang meliputi keseluruhan lapangan.

e) Belajar Untuk Menang





Gambar 13. Menu Belajar Untuk Menang (Pelajaran 19-22)

Seksi ini memperkenalkan keterampilan taktis dasar baik tunggal dan ganda dan memperkenalkan elemen-elemen fisik terkait, termasuk kecepatan dan ketangkasan. Di bagian ini lebih banyak latihan termasuk situasi kompetisi, aktivitas dan permainan. Bagian ini dirancang untuk lebih menekankan pada pengembangan pikiran taktis untuk memantapkan pelajaran taktik dasar bulutangkis dan pengambilan keputusan. Pada akhir Sesi 4, “Belajar untuk Menang”, peserta hendaknya mampu untuk: menikmati reli secara strategis; mendemonstrasikan permainan posisi dasar di tunggal dan ganda; melakukan adu permainan.

#### f) Aturan Dasar

← Aturan Dasar			
Aturan Dasar			
	Setengah Lapangan Tunggal	Lapangan Tunggal Penuh	Lapangan Ganda
<b>Daerah Permainan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parang dan pendek</li> <li>Garis tepi masuk</li> <li>Garis tepi belakang masuk</li> <li>Bagian depan dinyatakan keluar untuk servis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garis tepi keluar</li> <li>Garis tepi belakang masuk</li> <li>Bagian depan dinyatakan keluar untuk servis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Servis pendek dan belakang dinyatakan keluar</li> <li>Seluruh servis semua area lapangan berlaku</li> <li>Bagian depan dinyatakan keluar untuk servis</li> </ul>
<b>Aturan Dasar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap satu servis dihitung satu poin untuk pemenang reli</li> <li>Setiap sisi memenangkan dalam satu reli maka akan menambahkan reli satu poin</li> <li>Setiap memenangkan satu reli maka pemain berhak melakukan servis berikutnya</li> <li>Apabila melakukan servis dengan gempol, maka servis dilakukan oleh kiri</li> <li>Apabila melakukan servis dengan gempol, maka servis dilakukan oleh kanan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap satu servis dihitung satu poin untuk pemenang reli</li> <li>Setiap sisi memenangkan dalam satu reli maka akan menambahkan reli satu poin</li> <li>Setiap memenangkan satu reli maka pemain berhak melakukan servis berikutnya</li> <li>Apabila melakukan servis dengan gempol, maka servis dilakukan oleh kiri</li> <li>Apabila melakukan servis dengan gempol, maka servis dilakukan oleh kanan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap satu servis dihitung satu poin untuk pemenang reli</li> <li>Setiap pemain memenangkan dalam satu reli maka akan menambahkan reli satu poin</li> <li>Setiap memenangkan satu reli maka pemain berhak melakukan servis berikutnya</li> <li>Apabila melakukan servis dengan gempol, maka servis dilakukan oleh kiri</li> <li>Apabila melakukan servis dengan gempol, maka servis dilakukan oleh kanan</li> <li>Pemain akan melakukan servis secara terus menerus sampai pemain tersebut kehilangan poin (bukan dalam satu reli)</li> <li>Poin pemain akan pindah tempat dimana melakukan servis apabila mendapatkan poin</li> </ul>
<b>Format</b>	1 Permainan sampai dengan 30 poin 1 Permainan sampai dengan 20 poin 1 Permainan sampai dengan 15 poin 1 Permainan sampai dengan 11 poin Format penilaian dapat diatur oleh guru tergantung pada jumlah murid, Area lapangan dan waktunya ada dalam pelajaran		

Gambar 14. Aturan Dasar

Ayunan dan pukulan/lemparan : Pelajaran 11

SELESAI

**Pelajaran 11: Bina Lapangan Tennis**

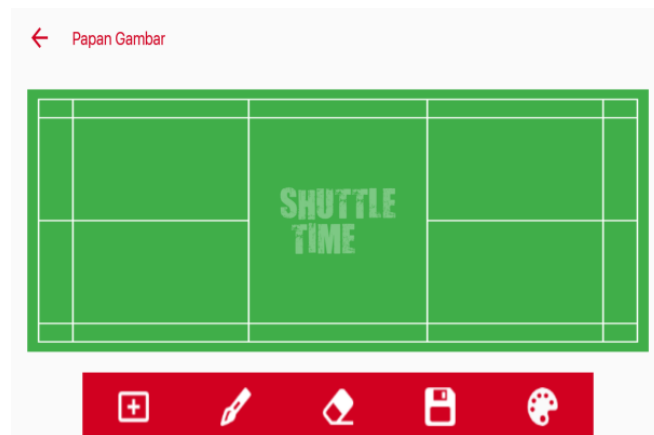
Pada Waktu	Aktivitas	Point Pembelajaran Utama	Varian (+ Lebih Sulit, & Lebih Mudah)	Keselamatan
Pengantar (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik drive forehand dan backhand.</li> <li>Guru mendemonstrasikan posisi siap dan pemaman raket (diminta perubahan cepat siapannya).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posisi siap – lutut agak dibungk dan tubuh condong ke depan, raket di depan tubuh, kedua kaki di atas tinggi tangan.</li> <li>Perubahan genggamannya cepat dan gerakan pendek raket.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mundur untuk mendemonstrasikan perubahan genggamannya (ditipu dari pelajaran sebelumnya).</li> <li>Guru mendemonstrasikan dan menjelaskan teknik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Katempok marpa jarak yang aman ketika guru mendemonstrasikan.</li> </ul>
Pemaman melampar (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mundur berdiri dalam kelompok – idialnya masing masing kelompok terdiri dari 5 orang. Setiap anak membawa kok, kantung kanvas atau bola spons. Mundur melampaui kok/kantung kanvas/bola.</li> <li>Setinggi mungkin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan lengan raket saja.</li> <li>Masyang untuk efisiensi gerakan.</li> <li>Putaran penuh bahu.</li> <li>Pelepasan tinggi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan target dengan ukuran berbeda untuk meningkatkan kesulitan.</li> <li>Ukuran raket yang harus melampar.</li> <li>Konsentrasi pada teknik yang benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buat para murid waspada terhadap keselamatan mata/wajah saat melampar.</li> <li>Posisikan mengadil kelompok yang lebih kecil, 3-4 murid.</li> <li>Lampiran harga dimula saat diberi aba-aba oleh guru.</li> </ul>

RENCANA PELAJARAN      VIDEO      GURU MANUAL

Gambar 15. Rencana Pelajaran

Rencana pelajaran atau *lesson plan* dan deskripsi video pelajaran dari 1 sampai 22 lebih jelasnya dapat dilihat pada Lampiran 1.

## 2) Gambar(Drawing Board)



Gambar 16. Papan Gambar

## 3) Papan Angka(Score Board)



Gambar 17. Papan Angka

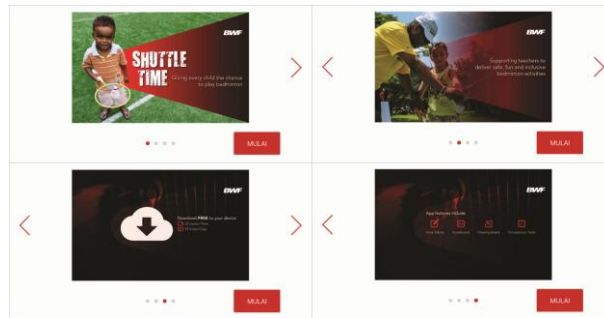
#### 4) Bagan Pertandingan(*Competition Table*)



	A	B	C	D	E	F	Total	Peringkat
A								2
B	08						8	1
C								2
D								2

Gambar 18. Bagan Pertandingan

#### 5) Iktisar Aplikasi



Gambar 19. Ikhtisar Aplikasi

#### 6) Saran

Menu ini untuk digunakan untuk memberi saran kepada BWF tentang aplikasi Shuttle Time. Saran dapat dikirim melalui email.

#### 7) Nilai Apikasi

Menu ini digunakan untuk memberi penilaian terhadap aplikasi *ShuttleTime*. Pemberian nilai ini diisi melalui PlayStore atau AppStore.

#### 8) Berita

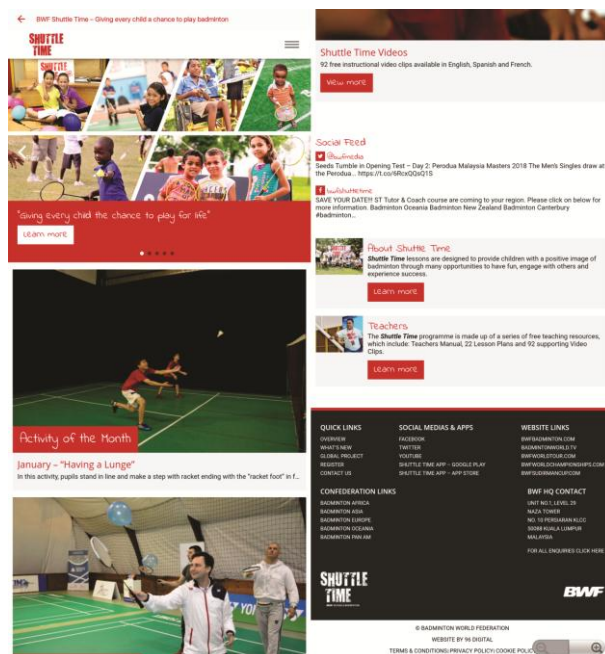
Pada menu pengguna dimudahkan untuk mengakses berita tentang perkembangan shuttletime di dunia.



Gambar 20. Menu Berita

## 9) Situs Web

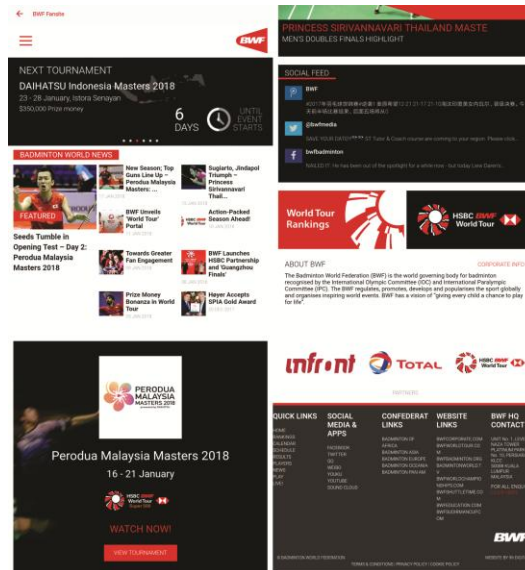
Melalui situs web pengguna dapat merasakan tampilan yang berbeda, dimana menu ini lebih disarankan dibuka melalui PC atau laptop.



Gambar 21. Menu Situs Web

## 10) Situs Web BWF

Menu ini menghubungkan pengguna ke situs BWF, dimana pengguna dapat mengetahui perkembangan berita BWF seperti berita tentang bulutangkis dunia, turnamen yang sedang berlangsung atau yang akan datang.



Gambar 22. Menu Situs Web BWF

## 5. Karakteristik Anak SMA/MAN

Menurut Sukintaka (1992: 45-46) karakteristik anak SMA umur 16-18 tahun antara lain :

### a. Jasmani

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang baik.
- 2) Senang pada ketrampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik.
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak perempuan posisi tubuhnya akan menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.
- 6) Mampu membangun kemauan dengan semangat mengagumkan.

b. Psikis atau Mental

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2) Mental menjadi stabil dan matang.
- 3) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut: a) Pendidikan, b) pekerjaan, c) perkawinan, d) pariwisata dan politik, dan e) kepercayaan.

c. Sosial

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- 2) Lebih bebas.
- 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
- 4) Senang pada perkembangan sosial.
- 5) Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
- 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
- 7) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
- 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

d. Perkembangan Motorik

Anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih. Untuk

itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran. Bentuk penyajian pembelajaran sebaiknya dalam bentuk latihan dan tugas.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian Andrianto (2016) dengan judul pengembangan aplikasi panduan pencegahan dan perawatan cedera untuk olahraga *hiking* (smartpala) berbasis android bagi pecinta alam pemula. Permasalahan dari penelitian ini adalah belum dikembangkannya aplikasi panduan pencegahan dan perawatan cedera yang layak untuk olahraga hiking dalam kondisi *outdoor*. Tujuannya menghasilkan sebuah produk aplikasi panduan pencegahan dan perawatan cedera untuk olahraga *hiking* berbasis android bagi pecinta alam pemula yang diberi nama SMARTPALA. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan model deskriptif prosedural *reaserch and development (R and D)* melalui tahapan: (1) Menganalisis potensi dan masalah, (2) Studi literatur dan pengumpulan informasi, (3) Desain produk awal, (4) Pembuatan produk awal, (5) Revisi produk awal, (6) Pembuatan produk uji coba, (7) Uji coba terbatas, (8) Revisi produk uji coba terbatas, (9) Uji coba pemakaian kelompok besar, (10) Revisi produk kelompok besar. Subyek penelitian ini adalah ahli materi, ahli media dan pecinta alam pemula. Data dikumpulkan melalui angket. Data berupa penilaian kualitas dan saran perbaikan produk. Data kualitatif dianalisis dengan statistik deskriptif. Hasil penilaian ahli materi mendapatkan skor rata-rata 4,725 dengan kategori “Sangat Layak”. Hasil penilaian ahli media mendapatkan skor rata-rata 4,15 dengan kategori “Sangat Layak”. Pada uji coba terbatas mendapat skor rata-rata 62.96 dengan

kategori “Sangat Layak”. Pada uji coba kelompok besar mendapatkan skor rata-rata 165,45 dengan kategori “Sangat Layak”

2. Penelitian Dony Muchsiy (2016) dengan judul persepsi pelatih sepakbola terhadap mundurnya penyelenggaraan kompetisi Pengcab PSSI Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi pelatih sepakbola terhadap mundurnya penyelenggaraan kompetisi Pengcab PSSI Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih sepakbola dari beberapa tim yang terdaftar di Pengcab PSSI Sleman. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dapat disimpulkan bahwa persepsi pelatih sepakbola terhadap mundurnya penyelenggaraan kompetisi Pengcab PSSI Sleman berada pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 60% (12 orang), kategori rendah sebesar 30% (6 orang), kategori sangat rendah sebesar 10% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 186,30 persepsi pelatih sepakbola terhadap mundurnya penyelenggaraan kompetisi Pengcab PSSI Sleman dalam kategori tinggi.

### **C. Kerangka Berpikir**

Persepsi adalah kecakapan untuk melihat, memahami kemudian menafsirkan suatu stimulus sehingga merupakan sesuatu yang berarti dan menghasilkan penafsiran. Selain itu persepsi merupakan pengalaman terdahulu yang sering muncul dan menjadi suatu kebiasaan. Proses terbentuknya persepsi



sangat kompleks, dan ditentukan oleh dinamika yang terjadi dalam diri seseorang ketika ia mendengar, mencium melihat, merasa, atau bagaimana dia memandang suatu obyek dalam melibatkan aspek psikologis dan panca inderanya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan wadah pembinaan olahraga khususnya bulutangkis. Namun guru pembimbing ekstrakurikuler belum memiliki acuan untuk membuat program yang terstruktur. Penggunaan aplikasi *Shuttle Time* untuk meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis serta meningkatkan tehnik dasar peserta ekstrakurikuler bulutangkis, selain itu membuat peserta ekstra tidak mudah bosan dan semangat mengikuti latihan.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran mengenai persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman. Peserta mengisi/menjawab angket yang diberikan. Melalui survei dalam bentuk angket ini diharapkan dapat mengungkap tentang persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian tentang persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan peneliti hanya menggambarkan objek yang diteliti, kemudian dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian secara lugas dan apa adanya (Arikunto, 2010: 3).

Penelitian akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis data penyebaran angket. Skor dari perolehan penyebaran angket kemudian dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk pengkategorian dan persentase.

##### **B. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 5 Sleman Kabupaten Sleman provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

##### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman. Persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman mencakup dua faktor, yaitu: (1) faktor internal, meliputi: motif, harapan, sikap, pengetahuan, pengalaman. (2) faktor eksternal, meliputi objek, situasi

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah persepsi, yaitu suatu proses penafsiran yang muncul dari diri peserta ekstrakurikuler dan peserta ekstrakurikuler tersebut telah merasakan suatu objek, dalam hal ini adalah program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time*.

Dengan demikian akan menimbulkan kesan atau hasil dari yang dialami oleh peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman bersifat individual dan akan memunculkan persepsi yang berbeda, meskipun seluruh peserta telah mendapatkan kegiatan yang sama. Hal ini dikarenakan tiap peserta ekstrakurikuler bulutangkis mempunyai kemampuan/daya pikir yang berbeda-beda. Dengan demikian akan sangat memungkinkan terjadinya perbedaan persepsi pada setiap peserta ekstrakurikuler bulutangkis.

Adapun definisi operasional variabel secara terperinci sebagai berikut :

1. Persepsi

Persepsi adalah hal-hal yang kita tangkap melalui penginderaan, selanjutnya kita transformasikan ke susunan syaraf pusat di otak, kemudian menafsirkan suatu stimulus sehingga menjadi sesuatu yang berarti dan menghasilkan penafsiran.

2. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah

bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal.

### 3. Bulutangkis

Bulutangkis merupakan suatu cabang olahraga yang termasuk ke dalam permainan yang tergolong dalam suatu cabang olahraga yang menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan, permainan ini berlaku untuk pria maupun wanita dengan bentuk tunggal (*single*), juga dengan ganda (*double*), dan dengan campuran (*mixed double*).

### 4. *Shuttle Time*

*Shuttle Time* adalah program pengembangan yang ditujukan bagi para guru olahraga atau pelatih bulutangkis level dasar di seluruh dunia berupa pelatihan mengajar bulutangkis untuk siswa, yang dikeluarkan oleh BWF (*Badminton World Federation*)

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti. Sedangkan sampel adalah sebagian populasi yang akan diteliti (Arikunto, (2010: 173-174). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 5 Sleman yang berjumlah 40 siswa dan digunakan sebagai responden penelitian, sehingga disebut penelitian populasi atau *total sampling*.

## **E. Instrumen Penelitian**

Penyusunan instrumen disusun dengan memperhatikan adanya beberapa tahapan atau langkah-langkah yang akan dilewati. Menurut Hadi (1991: 7) bahwasanya ada tiga langkah yang harus diperhatikan untuk menyusun sebuah instrument. Ketiga langkah tersebut terdiri dari: 1) mendefinisikan konstruk; 2) menyidik faktor; dan 3) menyusun butir-butir pertanyaan.

Pada penelitian ini langkah-langkah yang akan digunakan untuk menyusun instrument penelitian adalah sebagai berikut: 1) mendefinisikan konstruk variabel; 2) menyidik faktor; 3) menyusun butir-butir pertanyaan.

Langkah-langkah dalam penyusunan instrument pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Mendefinisikan Konstruk**

Mendefinisikan konstruk adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk memberi batasan arti konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman.

### **2. Menyidik Faktor**

Menyidik faktor adalah menyusun konstruk variabel di atas dijabarkan menjadi faktor-faktor yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, adapun faktor-faktor yang mengkonstrak persepsi dari dalam (internal) ialah: motif, harapan, sikap, pengetahuan, pengalaman. Sedangkan faktor-faktor yang mengkonstrak persepsi dari luar (eksternal) ialah: objek, faktor situasi.

### 3. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Untuk menyusun butir-butir pertanyaan, maka factor-faktor tersebut di atas dijabarkan menjadi kisi-kisi angket. Setelah itu dikembangkan dalam butir-butir pertanyaan. Butir pertanyaan dalam angket yang akan digunakan untuk memperoleh data mengenai persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman. Berdasarkan faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir-butir pernyataan yang dapat memberikan gambaran pada faktor-faktor tersebut.

Menurut Hadi (1991: 165) petunjuk-petunjuk dalam menyusun butir-butir angket adalah sebagai berikut:

- 1) Gunakan kata-kata yang tidak rangkap artinya.
- 2) Susun kalimat sederhana dan jelas.
- 3) Hindari kata-kata yang tidak ada gunanya.
- 4) Perhatikan item yang dimasukan harus diterapkan pada situasi kaca mata responden.
- 5) Jangan memberikan pernyataan yang mengancam.
- 6) Hindari *leading question* (pertanyaan yang mengarahkan jawaban responden).
- 7) Ikutlah *logical squence* yaitu berawal dari masalah yang bersifat umum menuju hal-hal yang khusus.
- 8) Berikan kemudahan-kemudahan kepada responden dalam menjawab pernyataan serta mengembalikan angket tersebut.
- 9) Usahakan angket tidak terlalu tebal dan panjang. Oleh karenanya kalimat-kalimat yang singkat dan mudah dimengerti.

10) Susunlah pernyataan-pernyataan sedemikian mungkin sehingga dapat dijawab dengan hanya memberi tanda silang atau tanda checklist lainnya.

**a. Langkah Penyusunan Angket**

Setelah indikator disusun dalam kisi-kisi angket di atas, selanjutnya kisi-kisi tersebut dijadikan acuan untuk menyusun pernyataan yang disebar dalam bentuk angket. Menurut Ulber (2012: 229) dalam penelitian sosial, skala Likert sebagai teknik pengskalaan banyak digunakan terutama untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang. Penyusunan kisi-kisi angket dirumuskan dari variabel menjadi indikator nilai-nilai sosial. Tujuan penyusunan kisi-kisi angket adalah untuk memudahkan dalam penyusunan dalam penelitian.

Kisi-kisi angket secara menyeluruh yang akan digunakan dalam penelitian ini, dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 1. Kisi-kisi Angket Penelitian Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis Aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman.**

Variable	Faktor	Indikator	No. Butir	Jumlah
Persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi <i>Shuttle Time</i> di MAN 5 Sleman Yogyakarta	Internal	Motif	1, 17	2
		Harapan	12, 21, 22	3
		Sikap	9, 13, 14	3
		Pengetahuan	15, 16, 20	3
		Pengalaman	5, 6, 7, 10, 18	5
	Eksternal	Objek	2, 3, 11, 19	4
		Situasi	4, 8	2
Jumlah				22

## **b. Uji Coba Instrumen**

Instrumen yang sudah jadi tidak langsung digunakan untuk pengambilan data. Instrumen dikonsultasikan dengan ahli yaitu Soni Nopembri, Ph.D. sebagai *Expert Jugmenent* dan diuji cobakan untuk mendapatkan instrumen yang dapat dipertanggungjawabkan.

Uji coba instrumen dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reabilitas instrumen yang berupa angket. Uji coba ini dilakukan untuk memperoleh informasi atau data yang dapat dipercaya. Uji angket ini diberikan kepada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 2 Yogyakarta. Angket ini diujikan kepada 10 sampel yang diambilkan dari peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 2 Yogyakarta. Uji coba dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis MAN 2 Yogyakarta pada tanggal 16 April 2018, dan mempunyai karakteristik yang sama dengan subjek yang akan diteliti yaitu ekstrakurikuler bulutangkis MAN 5 Sleman. Hasil uji coba sebagai berikut:

### **1) Validitas**

Uji validitas yang digunakan dalam instrumen ini adalah validitas internal berupa validitas butir soal. Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sah atau valid.

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa terdapat tiga butir gugur, yaitu nomor 6, 13 dan 19, sehingga terdapat 19 butir valid (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 78). Hasil kisi-kisi angket penelitian selengkapnya pada tabel berikut:



**Tabel 2. Kisi-kisi Angket Penelitian Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis Aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman.**

Variable	Faktor	Indikator	No. Butir	Jumlah
Persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi <i>Shuttle Time</i> di MAN 5 Sleman Yogyakarta	Internal	Motif	1, 15	2
		Harapan	11, 18, 19	3
		Sikap	8, 12	2
		Pengetahuan	13, 14, 17	3
		Pengalaman	5, 6, 9, 16	4
	Eksternal	Objek	2, 3, 10	3
		Situasi	4, 7	2
Jumlah				19

## 2) Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi, sebelum suatu instrumen digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian yang sesungguhnya. Reliabilitas juga dapat menunjukkan sebuah pengertian bahwa suatu instrumen cukup bisa untuk dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik. Dari data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan program komputer *SPSS V. 25* program uji *Alpha Cronbach*. Adapun hasil uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini sebesar 0.950, sehingga penelitian ini dinyatakan reliabel.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan angket tertutup yang sudah disediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih (Arikunto, 2010: 195). Teknik angket ini digunakan untuk mengetahui bagaimana Persepsi peserta

ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman. Agar tiap-tiap butir pernyataan dalam angket bisa menghasilkan data, diberikan skor terhadap tiap-tiap jawaban sebagai berikut:

Tabel 3. Bobot Skor Jawaban

Jawaban	Skor
Sangat setuju	4
Setuju	3
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	1

Proses pengumpulan data pada ekstrakurikuler olahraga dilakukandengan cara:

- Peserta didik dikumpulkan pada jam istirahat.
- Peserta didik diberikan pengarahan tentang tata cara pengisian angket.
- Peserta didik mengisi angket yang telah dibagikan.
- Angket dikumpulkan setelah selesai diisi oleh peserta didik.
- Proses pengolahan data hasil dari angket yang telah diisi oleh peserta didik

#### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Penelitian ini akan menggambarkan atau memaparkan peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman. Penelitian ini menggunakan empat kriteria: (4) sangat setuju, (3) setuju, (2) tidak setuju, (1) sangat tidak setuju. Pembuatan empat kriteria dimaksudkan untuk mempermudah dalam menganalisis data.

Menurut Hadi (1991: 20) bahwa modifikasi Skala Likert dengan meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan, yaitu:

1. Kategori ragu-ragu (*undecided*) mempunyai arti ganda dan bisa diartikan belum dapat memutuskan dan memberi jawaban (menurut konsep aslinya)
2. Kategori di tengah akan menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah (*central tendence effect*), terutama bagi mereka yang ragu-ragu atas arah kecenderungan jawabannya.
3. Kategori kecenderungan SS-S-TS-STTS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, kearah setuju atau kearah tidak setuju.

Kategori jawaban di tengah akan menghilangkan banyak data penelitian sehingga mengurangi banyak informasi yang dapat dijangkau dari para responden.

Selanjutnya data akan dianalisis menggunakan persentase dengan rumus sebagai berikut (Sudjiono, 2006: 43):

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

**P** = Presentasi yang dicari

**F** = Frekuensi

**N** = *Number of Cases* (jumlah individu)

Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri dari empat kelompok yaitu: Sangat Positif, Positif, Kurang Positif, Sangat Kurang Positif. Menurut Mardapi (2008: 123) skala yang digunakan untuk mengetahui kategorisasi hasil pengukuran distribusi normal sebagai berikut :

1. Sangat Positif  $= X \geq \bar{x} + 1.SB_x$
2. Positif  $= \bar{x} + 1.SB_x > X \geq \bar{x}$
3. Kurang Positif  $= \bar{x} > X \geq \bar{x} - 1.SB_x$
4. Sangat Kurang Positif  $= X < \bar{x} - 1.SB_x$

**Keterangan :**

$\bar{x}$  : rerata

$SB_x$  : simpangan baku

$X$  : skor yang dicapai

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018. Penelitian ini dilakukan pada Senin, 23 April 2018. Variabel diukur dengan menggunakan instrumen penelitian berupa angket. Angket diberikan kepada sampel yaitu peserta ekstrakurikuler bulutangkis MAN 5 Sleman yang berjumlah 40 orang. Setelah dilakukan analisis, deskriptif statistik yang diperoleh adalah sebagai berikut; skor tertinggi 76, skor terendah 49, rerata/*mean* (M) 60,85, median 61, nilai yang sering muncul (*mode*) 61, dan standar deviasi (SD) 5.475118545. Selengkapnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018

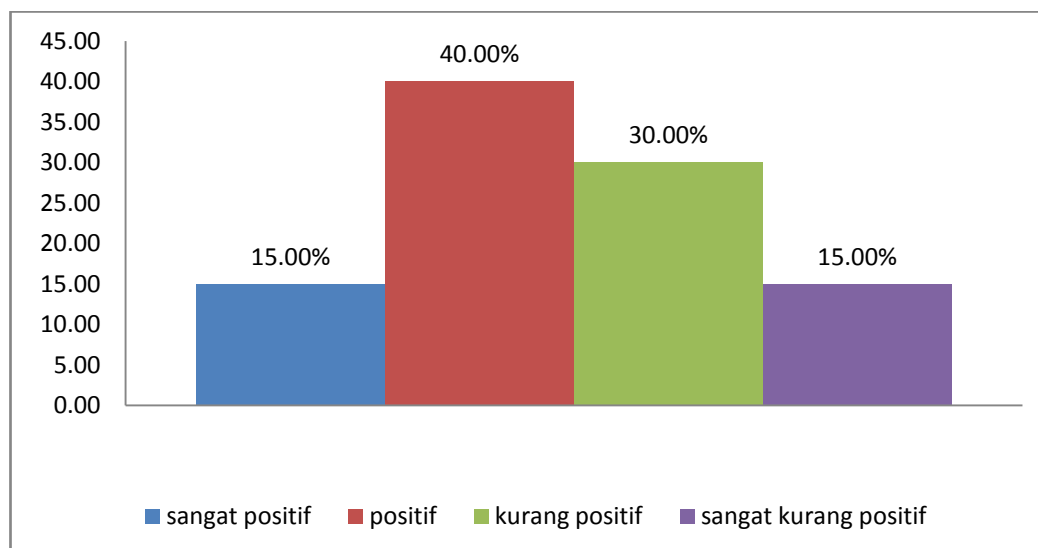
Statistik	Skor
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	60.85
<i>Median</i>	61
<i>Mode</i>	61
<i>Std. Deviation</i>	5.475118545
<i>Minimum</i>	49
<i>Maximum</i>	73

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 66,32$	Sangat Positif	6	15 %
2	$66,32 > X \geq 60,85$	Positif	16	40 %
3	$60,85 > X \geq 55,37$	Kurang Positif	12	30 %
4	$X < 55,37$	Sangat Kurang Positif	6	15 %
<b>Jumlah</b>			40	100 %

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel tersebut di atas, mengetahui persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 dapat disajikan pada gambar berikut:



Gambar 23. Diagram Batang Tingkat Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mengetahui persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 yang berkategori sangat positif sebesar 15%, positif 40%, kurang positif 30% dan sangat kurang positif 15%.

Tabel 6. Deskripsi Statistik Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018 Berdasarkan Faktor Internal

Statistik	Skor
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	48,175
<i>Median</i>	48,5
<i>Mode</i>	49
<i>Std. Deviation</i>	4,754956928
<i>Minimum</i>	38
<i>Maximum</i>	58

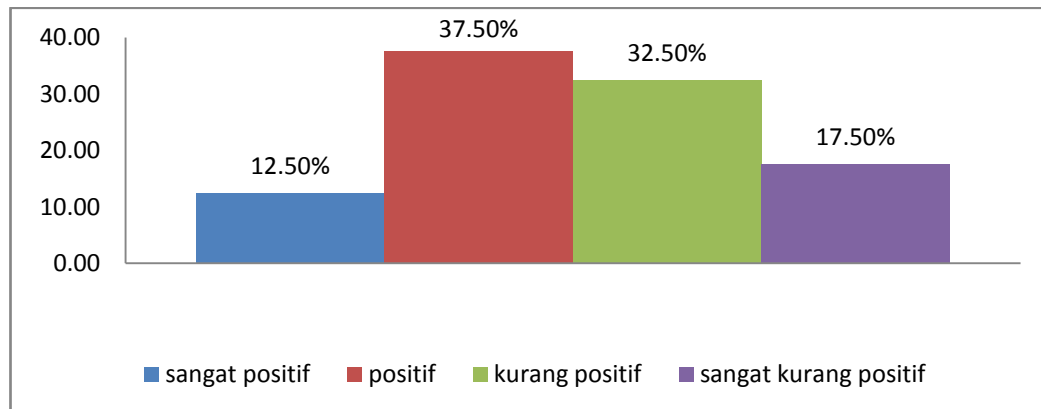
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat mengetahui persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 berdasarkan faktor internal disajikan pada tabel berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018 Berdasarkan Faktor Internal

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 52,93$	Sangat Positif	5	12,5 %
2	$52,93 > X \geq 48,17$	Positif	15	37,5 %
3	$48,17 > X \geq 43,42$	Kurang Positif	13	32,5 %
4	$X < 43,42$	Sangat Kurang Positif	7	17,5 %
<b>Jumlah</b>			40	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel tersebut di atas, mengetahui persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis

*Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 berdasarkan faktor internal dapat disajikan pada gambar berikut:



Gambar 24. Diagram Batang Tingkat Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018 Berdasarkan Faktor Internal

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mengetahui persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 berdasarkan faktor internal yang berkategori sangat positif sebesar 12,5%, positif 37,5%, kurang positif 32,5% dan sangat kurang positif 17,5%.

Tabel 8. Deskripsi Statistik Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018 Berdasarkan Faktor Eksternal

Statistik	Skor
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	12,675
<i>Median</i>	12,5
<i>Mode</i>	12
<i>Std. Deviation</i>	4,581321397
<i>Minimum</i>	11
<i>Maximum</i>	15

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat mengetahui persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis

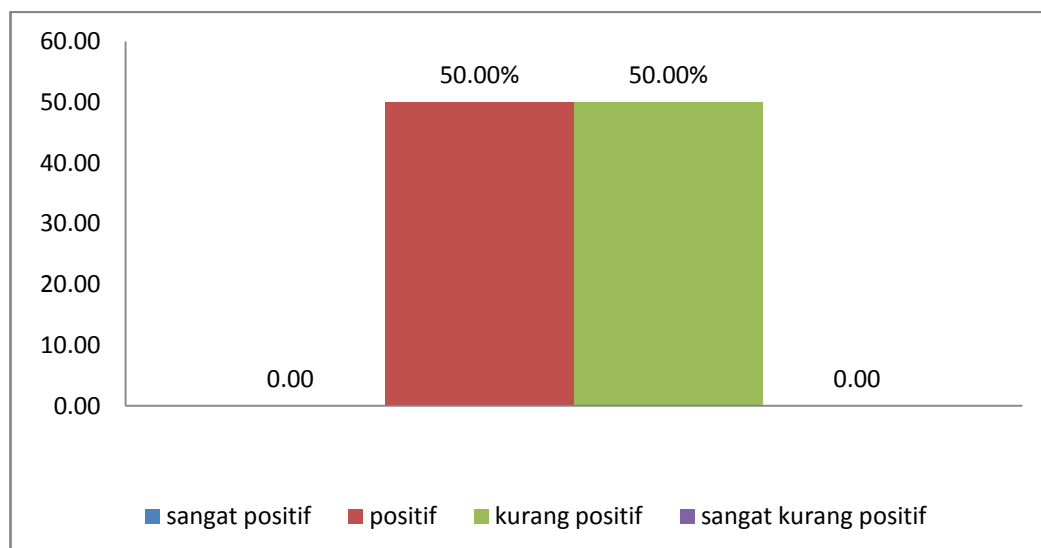


*Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 berdasarkan faktor eksternal disajikan pada tabel berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018 Berdasarkan Faktor Eksternal

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 17,25$	Sangat Positif	0	0 %
2	$17,25 > X \geq 12,67$	Positif	20	50 %
3	$12,67 > X \geq 8,09$	Kurang Positif	20	50%
4	$X < 8,09$	Sangat Kurang Positif	0	0 %
<b>Jumlah</b>			40	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel tersebut di atas, mengetahui persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 berdasarkan faktor eksternal dapat disajikan pada gambar berikut:



Gambar 25. Diagram Batang Tingkat Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Program Latihan Berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018 Berdasarkan Faktor Eksternal

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mengetahui persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di

MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 berdasarkan faktor eksternal yang berkategori sangat positif sebesar 0%, positif 50%, kurang positif 50% dan sangat kurang positif 0%.

## **B. Pembahasan**

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 diperoleh hasil secara keseluruhan bahwa persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 berkategori sangat positif sebesar 15%, positif 40%, kurang positif 30% dan sangat kurang positif 15%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler memiliki persepsi yang positif terhadap program latihan yang berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman pada tahun ajaran 2017/2018. Keadaan ini menunjukkan bahwa program latihan berbasis *Shuttle Time* dapat diterima oleh siswa sebagai subjek pelaksanaan pembelajaran atau latihan. Sebagai subjek dalam penerapan program latihan berbasis aplikasi *Shuttle Time*, persepsi yang positif dari siswa menunjukkan bahwa siswa dapat menerima program latihan tersebut dengan baik. Persepsi siswa ini menunjukkan seberapa besar keberhasilan penerapan program tersebut dalam menarik perhatian siswa.

Permasalahan yang sering muncul dalam kegiatan ekstrakurikuler di MAN 5 Sleman yaitu kurangnya peran guru atau pelatih dalam menyampaikan variasi latihan dan program latihan bulutangkis yang lebih terprogram. Keterbatasan yang

dimiliki oleh guru atau pelatih tersebut tentunya melalui bantuan program latihan berbasis aplikasi *software* tersebut akan membantu dalam menyampaikan materi latihan dan mampu menumbuhkan motivasi berlatih bagi siswa. Keterbatasan yang dimiliki oleh program ekstrakurikuler akan dapat dimanipulasi dengan adanya bantuan program berbasis *software* tersebut. Pelatih dapat menerangkan dan memberikan contoh yang lebih nyata dan lebih lengkap terhadap materi latihan yang dikira sulit diterima oleh siswa dalam latihan di lapangan.

Persepsi siswa tersebut tentunya dapat dirangsang melalui pemberian program latihan yang baik melalui bantuan aplikasi *software*. Jarang dalam sebuah latihan ekstrakurikuler dilakukan melalui bantuan aplikasi *software*. Hal ini menunjukkan bahwa masih sedikitnya latihan ekstrakurikuler yang mengenalkan materi latihan melalui *software*. Melalui pemberian bantuan program latihan memakai aplikasi *software* tersebut akan membantu siswa dalam memahami teknik dan pola permainan dengan lebih jelas. Keadaan ini tentunya akan merangsang siswa dari dalam maupun dari luar dengan baik. Sehingga persepsi siswa terhadap pemberian program latihan tersebut akan memperoleh persepsi yang positif. Menumbuhkan motivasi dan persepsi dari dalam diri siswa terkadang sangat sulit sehingga melalui bantuan aplikasi tersebut dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi latihan yang baik.

Persepsi siswa terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan faktor dari luar diri siswa.

1. Faktor Internal

Faktor dari dalam diri siswa memiliki kategori sangat positif sebesar 12,5%, positif 37,5%, kurang positif 32,5% dan sangat kurang positif 17,5% dimana persepsi siswa dipengaruhi oleh motivasi, harapan, sikap, pengetahuan dan pengalaman siswa dalam menerima latihan dengan program berbasis *Shuttle Time*. Program latihan tersebut tentu saja dapat mengemas latihan dengan lebih terprogram dan menarik perhatian siswa. Dengan adanya program tersebut maka siswa akan tumbuh motivasi yang tinggi untuk mengikuti latihan yang diterapkan. Selain itu, siswa dapat menentukan sikap yang baik apabila program latihan yang diterapkan dapat menarik perhatian dan mudah diterima oleh siswa. Akan tetapi sebaliknya, apabila program latihan kurang baik maka siswa akan berpersepsi yang kurang positif terhadap program yang dilakukan. Keadaan ini juga dipengaruhi oleh pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki oleh siswa dalam latihan bulutangkis.

## 2. Faktor Eksternal

Faktor lain yang mempengaruhi persepsi siswa yaitu faktor dari luar memiliki kategori sangat positif sebesar 0%, positif 50%, kurang positif 50% dan sangat kurang positif 0% dimana persepsi siswa dipengaruhi oleh objek dan situasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memiliki persepsi yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi persepsi dari dalam atau internal memiliki pengaruh untuk menarik perhatian siswa dibanding dengan faktor dari luar atau faktor eksternal.

Persepsi merupakan pengamatan yang dilakukan seseorang terhadap objek yang diterimanya dan memberi arti atau gambaran terhadap objek tersebut dengan

cara berbeda-beda. Dengan demikian persepsi mempunyai sifat yang subjektif, karena bergantung pada kemampuan dan keadaan dari masing-masing individu yang satu dengan yang lain (Suhardi dan Nurcahyo, 2014: 20). Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa siswa dapat menerima rangsangan dari luar maupun dari dalam dan mampu memberikan perlakuan atas rangsangan yang diterimanya atas program latihan yang dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan mampu menarik perhatian siswa dengan adanya persepsi yang sangat tinggi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.
2. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.
3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.
4. Peneliti sudah menjelaskan kepada siswa untuk menjawab semua pertanyaandengan jujur tanpa harus mencontek temannya, tetapi masih terdapat siswayang mencontek jawaban dari temannya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa persepsi peserta ekstrakurikuler bulutangkis terhadap program latihan berbasis *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman tahun ajaran 2017/2018 dalam kategori sangat positif sebesar 15%, positif 40%, kurang positif 30%, dan sangat kurang positif 15%.

#### **B. Implikasi**

1. Hasil penelitian ini menjadi ukuran seberapa baik program latihan yang telah diberikan pada latihan ekstrakurikuler bulutangkis.
2. Hasil penelitian ini menjadi acuan bagi pelatih untuk dapat memberikan latihan yang lebih bervariasi melalui bantuan program latihan berbasis *software* maupun tidak.

#### **C. Saran**

1. Pelatih diharapkan dapat mengambil bagian-bagian program latihan yang kurang mendapatka perhatian yang baik dari siswa.
2. Pelatih diharapkan dapat memperbaiki kualitas program latihan secara menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, S. (2007). *Gemar Bermain BuluTangkis*. Surakarta: CV. Set-Aji.
- Andrianto, S.D. (2016) Pengembangan Aplikasi Panduan Pencegahan dan Perawatan Cedera untuk Olahraga *Hiking* (SMARTPALA) Berbasis Android bagi Pecinta Alam Pemula. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Cetakan kesebelas. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Armando, D. (2015). Persepsi Siswa KU 13-15 Tahun terhadap Program Latihan Sepakbola di SSB Kridaning Karsa Ksatria Kecamatan Godean Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Burhannudin. (2011). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Dakir. (1975). *Pengantar Psychology Umum 1*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Grice, T. (2002). *Bulutangkis; Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilaidengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Mardapi, D. (2008). *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Non-tes*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Offset.
- Muchsiy, D. (2016). Persepsi Pelatih Sepakbola terhadap Mundurnya Penyelenggaraan Kompetisi Pengcab PSSI Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Poole, J. (2008). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Rana, M.S. (2012). *Assesment of physiological variables of badminton player. International Journal of Behavioral Social and Movement Siences. Vol.1.0.*
- Satiadarma, M. P. (2001). *Persepsi Orang Tua Membentuk Perilaku Anak*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Siswantoyo. (2014). *Panduan Identifikasi Bakat Istimewa Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudijono., A. (2006). *Prosedur Penelitian Edisi. rev.ed.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suhardi dan Nurcahyo, F. (2014). Persepsi Siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap Nilai-Nilai Sosial dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10 (2), 19-24.

Sukintaka. (1992). *Permainan dan Metodik Buku III*. Jakarta: PT Firma Resama.

Toha, M. (2003). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.

Ulber, S. (2012). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.

Walgito, B. (1994). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Pengantar Psikologi Umum.



# LAMPIRAN

Lampiran 1. *Lesson Plan BWF Shuttle Time*



# Ucapan Terima Kasih

BWF mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik secara individu maupun organisasi yang telah memberikan kontribusi secara signifikan bagi kemajuan *Shuttle Time*.

## Rancangan dan Pengembangan Materi

---

Stuart Borrie

David Cabello

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

## Konfederasi Benua

---

Badminton Africa      [www.badmintonafrika.org](http://www.badmintonafrika.org)

Badminton Asia      [www.badmintonasia.org](http://www.badmintonasia.org)

Badminton Europe      [www.badmintoneurope.com](http://www.badmintoneurope.com)

Badminton Pan Am      [www.badmintonpanam.org](http://www.badmintonpanam.org)

Badminton Oceania      [www.oceaniabadminton.org](http://www.oceaniabadminton.org)



## Informasi lebih lanjut

Sumber-sumber *Shuttle Time* tersedia dalam berbagai bahasa. Materi dapat diunduh dari website BWF.

## Badminton World Federation

---



Unit 17.05. Level 17  
Amoda building  
Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur, Malaysia  
[www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)  
[shuttletime@bwfbadminton.org](mailto:shuttletime@bwfbadminton.org)

# Daftar Isi

## Lesson Plans – Pengantar

Pengantar .....	1
Menentukan dimana untuk memulai .....	1
Susunan Pelajaran .....	2
Susunan Pelajaran Umum .....	3
Program yang fleksibel .....	4

## Pelajaran Plans – 10 Pelajaran Awal

Pengantar .....	7
Gambaran Daftar Isi .....	8
Pelajaran 1: Genggaman/Pegangan Dasar.....	9
Pelajaran 2: Perubahan Genggaman/pegangan dan Langkah Kaki .....	13
Pelajaran 3: Net dan Langkah Lebar. ....	17
Pelajaran 4: Net dan Awalan .....	21
Pelajaran 5: Revisi Permainan .....	25
Pelajaran 6: Revisi Permainan .....	29
Pelajaran 7: Servis dan Reli .....	33
Pelajaran 8: Backhand Angkat. ....	37
Pelajaran 9: Forehand Angkat. ....	41
Pelajaran 10: Revisi Permainan .....	46

## **Lesson Plans – Mengayun dan Melempar**

Gambaran: Pengantar .....	52
Pelajaran 11: Drive di Lapangan Tengah .....	53
Pelajaran 12: Pengembangan di Lapangan Tengah .....	57

## **Lesson Plans – Melempar dan Memukul**

Gambaran: Pengantar .....	63
Pelajaran 13: Pukulan Tinggi dengan Lompatan Menggantung .....	64
Pelajaran 14: Pengembangan Permainan .....	68
Pelajaran 15: Drop Dengan Lompatan Menggantung .....	73
Pelajaran 16: Pengembangan Permainan .....	77
Pelajaran 17: Smash dan Blok .....	82
Pelajaran 18: Pengembangan Permainan .....	87

## **Pelajaran Plans – Belajar untuk Menang**

Gambaran: Pengantar .....	93
Pelajaran 19: Taktik Permainan Tunggal .....	94
Pelajaran 20: Permainan Taktis .....	98
Pelajaran 21: Taktik Permainan Ganda .....	102
Pelajaran 22: Permainan Taktis .....	106

# Pengantar

Perencanaan pelajaran dibagi menjadi empat bagian atau tingkatan. Setiap bagian dibangun pada keterampilan yang telah dikembangkan pada pelajaran sebelumnya atau bagian yang lainnya dan memperkenalkan tingkat yang lebih tinggi / elemen yang lebih kompleks dalam permainan bulutangkis.

Setiap bagian berisi beberapa pelajaran tergantung pada kompleksitas dan pentingnya pokok pembicaraan:

- **10 Pelajaran Awal** (Pelajaran 1 sampai dengan 10) – Modul 5 di Teachers Manual
- **Mengayun dan Melempar** (Pelajaran 11 sampai dengan 12) – Modul 6 di Teacher Manual
- **Melempar dan Memukul** (Pelajaran 13 sampai dengan 18) – Modul 7 di Teacher Manual
- **Belajar untuk Menang** (Pelajaran 19 sampai dengan 22) – Modul 8 di Teacher Manual

Isi pada setiap bagian/tingkat disajikan sebagai modul terpisah di dalam Buku Teacher Manual. Silakan lihat pada isi manual tentang penjelasan selengkapnya.

Catatan: 10 Pelajaran Awal adalah titik awal utama untuk guru dan anak-anak yang tidak berpengalaman dengan bulutangkis.

## Menentukan dimana untuk memulai

Anda akan memulai pelajaran pada saat mengajar bulutangkis dengan program dan setiap kemajuan pelajaran ke pelajaran tergantung pada beberapa faktor:

- pengalaman dan kesempatan main bulutangkis pada murid;
- usia dan perkembangan fisik;
- bakat dan pengalaman olahraga sebelumnya.

Seperti diterangkan di sini tidak perlu diikuti setiap kemajuan pelajaran, dari 1 sampai 10 dan kemudian 11 dan 12 dan seterusnya.

Program ini telah dirancang untuk memudahkan guru dalam memilih pelajaran dan latihan yang relevan dengan tingkat murid mereka.

Guru didorong untuk mengadopsi setiap latihan dalam pelajaran guna menambah atau mengurangi kesulitan yang sesuai untuk perorangan dan kelompok. Hal ini membuktikan bahwa Pengalaman Bulutangkis adalah salah satu faktor positif.

## Susunan Pelajaran

Sumber Pelajaran untuk bulutangkis ini berisi:

- Latihan fisik;
- Latihan teknis bulutangkis;
- Kegiatan yang menyenangkan dan kompetisi.


Setiap pelajaran dirancang selama 60 menit; Namun waktu latihan bisa disesuaikan dengan diperpendek atau lebih lama periode pelajarannya.

Beberapa bagian dari pelajaran ada yang berbeda warna, ini untuk membantu guru mengikuti alurnya.

Tiga warna mewakili – fisik, teknis/taktis dan kompetitif/konten yang menyenangkan.

Pelajaran dimulai dengan kegiatan pemanasan dan latihan pengembangan fisik tertentu. Ini diikuti dengan teknis dan terakhir keinginan untuk bersaing, yang membentuk bagian terbesar dari pelajaran.

Kode warna ini memungkinkan para guru untuk melihat dengan mudah (fisik/teknis/kompetitif). Bagian dari pelajaran ini dapat dipertukarkan. Hal ini memungkinkan guru untuk merencanakan pelajaran sesuai dengan kemampuan dan motivasi dari kelas tersebut.

Persiapan video klip ini sudah termasuk dalam setiap kegiatan dalam perencanaan  untuk menunjukkan kegiatan dan membantu guru dengan mereka.

<b>Kompetisi yang menyenangkan</b>
<b>Unsur teknis</b>
<b>Latihan fisik</b>

## Susunan Pelajaran Umum

Pelajaran untuk bulutangkis di sumber ini berisi:

<b>Pengantar – tujuan pelajaran/fokus</b> (5 menit)	Guru menyoroti apa yang akan siswa pelajari.
<b>Pengembangan Fisik</b>	<p>Isi pelajaran ini meliputi Kegiatan yang menyenangkan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan gerakan pemanasan khusus. Ada beberapa latihan di bagian fisik dari pelajaran yang membutuhkan aktivitas ‘pra-pemanasan-up’, karena mereka membutuhkan siswa pada kecepatan maksimum atau kelincahan.</p> <p>Oleh karena itu siswa perlu 3-4 menit umum pemanasan-up dengan berjalan dan latihan yang sesuai. Lihat Lesson Plans.</p>
<b>Teknis/Taktis</b>	<p>Bagian utama dari pelajaran ini didedikasikan untuk latihan teknis dengan raket dan shuttle atau menyenangkan/permainan kompetitif yang dirancang untuk memperkuat poin mengajar.</p> <p>Semua kegiatan dapat meningkat atau menurun sesuai tingkat kesulitan, isi kegiatan harus sesuai dengan tingkatan siswa</p> <p>Hal ini akan membantu dalam menjaga motivasi semua yang belajar.</p>
<b>Fokus pada ulasan pelajaran</b> (5 menit)	Guru merangkum poin-poin dalam mengajar dan pelamanan.

Perbaiki pelajaran menggunakan latihan yang menyenangkan dan situasi persaingan yang diselingi dalam program untuk memperkuat teknis pembelajaran bulutangkis.



## Program yang fleksibel

Kebutuhan ini sangat fleksibel bagi:

- guru dan peserta didik dengan latar belakang budaya yang berbeda;
- situasi belajar/mengajar yang berbeda – lokasi/peralatan/ukuran kelompok/pengalaman dengan bulutangkis;
- kelompokkan sesuai dengan kemampuan.

Kemajuan melalui program akan tergantung pada tingkat keterampilan dan motivasi dari kelas. Guru harus mengevaluasi kemajuan anak-anak setelah setiap pelajaran diberikan.

Sumber ini dirancang sangat fleksibel – tergantung pada pengalaman guru dan kemampuan (fisik bulutangkis) dari siswa.

Ada banyak pilihan bagi guru untuk melaksanakan kursus. Termasuk:

- memvariasikan kegiatan sesuai dengan berbagai saran untuk membuat kegiatan yang lain yang tidak terlalu sulit;
- memvariasikan lamanya waktu untuk fisik, teknik, keinginan untuk bersaing dalam satu pelajaran/atau untuk satu kegiatan dalam pelajaran;
- merancang pelajaran anda sendiri sesuai dengan situasi pengajaran anda sendiri dengan menggunakan ide-ide dan isi dari lesson plans;
- menciptakan pelajaran baru dengan penekanan pada fisik, teknis dan kompetitif lebih dengan tetap mempertahankan pembelajaran inti dan sesuai yang menyenangkan;
- mengulangi pelajaran dan latihan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan dan perkembangan anak-anak secara perorangan atau kelompok.

# SHUTTLE TIME

**BWF** BULUTANGKIS DI SEKOLAH  
LESSON PLANS – 10 PELAJARAN AWAL

© Badminton World Federation 2011.  
Terbit pertama bulan November tahun 2011.

# Daftar Isi

## Pelajaran Plans – 10 Pelajaran Awal

Pengantar .....	7
Isi Pelajaran .....	8
Pelajaran 1: Pegangan Dasar .....	9
Pelajaran 2: Merubah-rubah pegangan dan langkah-langkah. ....	13
Pelajaran 3: Net dan Langkah Lebar. ....	17
Pelajaran 4: Net dan Memulai .....	21
Pelajaran 5: Merefisi Permainan .....	25
Pelajaran 6: Merefisi Permainan .....	29
Pelajaran 7: Servis dan Reli .....	33
Pelajaran 8: Backhand Tinggi .....	37
Pelajaran 9: Forehand Angkat. ....	41
Pelajaran 10: Merefisi Permainan .....	46

# Pengantar

Sebelum mulai membaca Lesson Plans dan untuk merencanakan pelajaran, silahkan baca informasi di bawah:

1. Baca Modul 5 (hal. 39 Teacher Manual) sebelum meninjau Lesson Plan 1 sampai 10.
2. Setiap kegiatan termasuk dalam rencana ini memiliki klip video untuk menunjukkan kegiatan dan untuk membantu para guru dengan persiapan mereka.
3. Peralatan yang minim dan fasilitas yang diperlukan untuk mengatur dan memberikan 10 pengantar pelajaran bulutangkis ini.
4. Pelajaran dirancang untuk diberikan kepada anak-anak yang memiliki kemampuan dan memiliki kesan pertama yang positif dari bulu tangkis dan kesempatan untuk memiliki pengalaman sukses.
5. Setiap pelajaran menggabungkan kegiatan fisik dengan belajar teknik bulutangkis mendasar – lihat Modul 4 (halaman 33 Teacher Manual) – Physical Development Exercises.

10 Pelajaran Awal:

- memiliki dasar kemampuan untuk bulutangkis;
- memastikan semua berawal dari kemampuan memiliki pengalaman pertama yang positif tentang bulutangkis.

Guru akan memiliki fleksibilitas untuk:

- berpindah dari satu pelajaran ke selanjutnya;
- mengulangi pelajaran mana yang diperlukan;
- pindah ke berikutnya bagian / tingkat setiap kali mereka merasa ini adalah sesuai untuk tingkat perorangan / kelompok;
- kegiatan yang diulang di 10 Pelajaran Awal membuat mereka memberikan anak-anak lebih banyak waktu latihan dalam keterampilan dasar;
- mengambil kegiatan dari pelajaran yang berbeda untuk membuat pelajaran mereka sendiri.

Guru harus mengevaluasi kemajuan anak-anak setelah setiap pelajaran sebelum merencanakan pelajaran bulutangkis berikutnya.

## Isi Pelajaran


<b>Bagian 1</b> <b><i>Pelajaran Awal</i></b> (10 pelajaran)	<p>10 Pelajaran Awal meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• prinsip-prinsip umum bulutangkis;</li><li>• pegangan dan pengenalan untuk bermain di depan net;</li><li>• teknik di depan lapangan dan permainan reli;</li><li>• unsur fisik termasuk koordinasi, stabilitas dan keseimbangan.</li></ul> <p>Pegangan dan keterampilan dasar raket diajarkan pada saat pertama. Kemudian memukul dari area net.</p> <p>Ini adalah teknik bulutangkis yang paling sederhana dan mengajari mereka dijamin akan berhasil untuk pemuda pemula.</p> <p>Teknik-teknik di atas kepala lebih sulit diperkenalkan kemudian di program ketika anak-anak telah mendapatkan beberapa teknik dasar dan mengalami keberhasilan.</p> <p>Pada akhir 10 Pelajaran Awal, siswa harus dapat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• menikmati reli dengan pegangan dasar;</li><li>• pukulan dari net ke belakang lapangan;</li><li>• memulai sebuah servis untuk reli.</li></ul>
---	--

# Pelajaran 1

## Genggaman Dasar

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk memperkenalkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• olahraga bulutangkis;</li> <li>• genggaman “Ibu jari” backhand dan genggaman forehand “V”;</li> <li>• pentingnya menjangkau bola.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran para murid akan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menggambarkan bulutangkis itu seperti apa;</li> <li>• mendemonstrasikan dua genggaman yang dipakai dalam bulutangkis;</li> <li>• mendemonstrasikan jangkauan rileks saat memukul kok (atau bola empuk/balon).</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balon – sedikitnya satu balon untuk setiap murid.</li> <li>• Raket – satu untuk setiap pasang (masing-masing satu bila mungkin).</li> <li>• Kok – satu per anak.</li> <li>• Pemutar cakram DVD bila mungkin.</li> </ul>	<p><b>Situasi Pengajaran/Konteks</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi tetap memungkinkan untuk dilakukan di luar ruangan – Anda mungkin perlu menggunakan kok/kantung kertas daripada balon atau mengurangi udara di dalam balon. Pelajaran ini belum membutuhkan net.</li> </ul>

## Pelajaran 1: Genggaman Dasar

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (10 menit)	Para murid mengamati: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pertandingan bulutangkis secara langsung atau video klip bulutangkis;</li> <li>• tunggal dan ganda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para murid ditanya untuk menggambarkan mengenai olahraga bulutangkis itu, didukung oleh pertanyaan dari guru – contoh jawaban – di atas net, bola lambung, pukulan keras dan lembut, perubahan arah, melompat, cepat, smash.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan terbuka – contoh – “bisakah kalian menggambarkan olahraga bulutangkis itu seperti apa?”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bila mengamati pertandingan langsung, pastikan kelompok berada pada jarak yang aman dari lapangan.</li> </ul>
			↓	Pertanyaan pendek: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah bulutangkis permainan cepat?</li> <li>• Berapa banyak kategori di ganda?</li> <li>• Apakah para pemain mengubah kok selama pertandingan?</li> <li>• Atau guru secara sederhana menggambarkan karakteristik utama.</li> </ul>	
Menepuk balon (5 menit)  L1 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap detik para murid diberi sebuah balon. Mereka harus lari berpasangan “menepuk” balon dengan tangan mereka untuk menghindari balon jatuh ke lantai.</li> <li>• Kemajuan – setiap murid punya pasangan dan mereka harus berusaha bergerak untuk menepuk balon hanya dengan tangan yang memegang raket.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiup balon sebelum sesi.</li> <li>• Variasikan jarak antar pasangan, menurut tingkatan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubah arah menggunakan chasses bila tepat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertahankan pasangan dengan ruang kosong pemisah yang cukup.</li> <li>• Mulai latihan hanya pada saat guru meniup peluit/memberi tanda.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulai dengan langkah biasa.</li> </ul>	

### Pelajaran 1: Genggaman Dasar

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Menepuk balon Permainan lari estafet (10 menit) <b>▶ L1 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid bekerja dalam tim (sampai enam murid dalam sebuah tim). Bariskan disalah satu ujung aula. Setiap tim diberi sebuah balon. Setiap murid di dalam tim harus berlari menyeberangi aula dan kembali dengan menepuk balon dengan tangan mereka untuk mencegah balon jatuh ke lantai – dan memberikan balon itu ke orang berikutnya di tim.</li> <li>Kemajuan – selesaikan latihan yang sama dengan raket.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid perlu menemukan perasaan yang tepat untuk mengendalikan balon daripada hanya sekedar memukulnya dengan keras.</li> <li>Jarak latihan bisa saja bervariasi (disarankan 20 meter).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bila murid bisa melakukan latihan ini dengan baik, mereka bisa mencoba permainan ini menggunakan raket (hanya satu raket per tim)</li> </ul>	
			↓		
Genggaman ibu jari backhand dengan balon (10 menit) <b>▶ L1 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mendemonstrasikan genggaman ibu jari.</li> <li>Berlatih dengan sebuah balon dan sebuah raket, anak-anak diminta untuk menjaga balon tetap berada di udara dengan lengan menghadap bawah, dengan maju dan ke atas dan menjauh dari tubuh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menekankan genggaman ibu jari.</li> <li>Punggung tangan mengarahkan dan bergerak ke atas dan menjauh dari tubuh.</li> <li>Tidak membutuhkan penggunaan net.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dorong kebiasaan kreatif – contoh – berdiri, berlutut dengan satu kaki, berlutut dengan dua kaki, duduk, berbaring tengkurap.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaga supaya kelompok terpisah dengan ruang yang cukup.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan genggaman paling pendek (bagian “T” raket)</li> </ul>	



### Pelajaran 1: Genggaman Dasar


Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Forehand - genggaman dasar ("V") dengan balon (10 menit) <b>▶ L1 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mendemonstrasikan genggaman dasar ("V").</li> <li>Berlatih dengan balon dan sebuah raket, anak-anak diminta untuk menjaga balon tetap di udara dengan genggaman dasar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jari-jemari terbuka.</li> <li>Pukul balon di depan tubuh.</li> <li>Pastikan posisi V di antara ibu jari dan telunjuk.</li> <li>Tidak perlu menggunakan net.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seperti di atas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaga supaya kelompok terpisah dengan ruang yang cukup.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seperti di atas.</li> </ul>	
Perubahan Genggaman dengan balon (10 menit) <b>▶ L1 – V5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mendemonstrasikan perubahan antar genggaman.</li> <li>Berlatih dengan sebuah balon dan sebuah raket, anak-anak diminta untuk menjaga balon tetap di udara tiga kali dengan genggaman ibu jari dan tiga kali dengan genggaman dasar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berubah dari 3-3 ke 2-2 dan kemudian alternatif perubahan di antara dua grip.</li> <li>Tangan maju ke arah kok.</li> <li>Tidak perlu menggunakan net.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bila ternyata eksekusi pukulan bagus, jadikan permainan kompetitif dan hitung pukulan yang berhasil. Maju ke alternatif forehand dan backhand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direkomendasikan untuk menggunakan balon atau bola spons – benda-benda yang aman.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dorong ke arah teknik yang tepat.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid meregangkan tubuh di lantai dan mendiskusikan pelajaran.</li> <li>Guru meninjau ulang point-point utama pelajaran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bulutangkis adalah permainan melambungkan bola di atas net dengan pukulan keras dan lembut, mengubah arah, melompat, dan gerakan cepat, dsb.</li> <li>Genggaman backhand dan forehand (demonstrasikan lagi).</li> <li>Pukul dengan siku menjauh dari tubuh dan gerakkan raket secara aktif ke arah kok.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakai pertanyaan untuk memeriksa pencapaian tujuan pelajaran.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan sekali lagi untuk menggarisbawahi point-point pengajaran.</li> </ul>	

## Pelajaran 2

# Perubahan Genggaman dan Langkah Kaki

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• memperkenalkan pemakaian chasse steps sebagai metode pergerakan;</li> <li>• mengembangkan keterampilan mengubah-ubah genggaman.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran para murid akan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendemonstrasikan penggunaan chasse steps pada jarak dekat;</li> <li>• menunjukkan penggunaan genggaman alternatif dalam situasi yang bisa diprediksi.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantung kertas</li> <li>• Kok</li> <li>• Raket</li> </ul>	<p><b>Situasi Pengajaran/Konteks</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi mungkin saja diberikan di luar ruangan.</li> </ul>

## Pelajaran 2: Perubahan Genggaman dan Langkah Kaki

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	<p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>chasse steps – “satu kaki mengejar yang lain tapi tidak pernah mengenainya”;</li> <li>kaki tidak boleh paralel satu sama lain saat mengejar;</li> <li>penggunaan chasse steps untuk gerakan secara paralel, diagonal (ke depan dan ke belakang).</li> </ul>	Mempertahankan posisi tubuh tetap lurus (lutut agak menekuk / membengkok) dengan kepala tetap pada posisi tinggi yang sama.	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan chasse steps diagonal (ke depan dan ke belakang) (variasi langkah).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan jarak aman antara anak-anak saat berjalan menyeberangi lantai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai dengan langkah berjalan dan perlahan hanya melakukan gerakan paralel.</li> </ul>	
Mirror chase (10 menit)  L2 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid dibagi berpasangan-pasangan satu sama lain. Seorang murid menjadi “pemimpin” dan yang lain sebagai “pengejar”. Menggunakan chasse steps, “pemimpin” bergerak secara lurus dan berubah arah sebagai upaya melarikan diri dari “pengejar”. Si “pengejar” harus mengikuti dan berusaha membayangi si “pemimpin”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hanya menggunakan jarak pendek untuk mengejar (hindari pengejaran yang berlebihan).</li> <li>Ubah peran sesering mungkin (30-40 detik).</li> <li>Dorong untuk membentuk postur tegak lurus dengan lutut agak menekuk.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengejar secara paralel, gerakan diagonal (maju dan mundur).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usahakan kelompok terpisah dengan jarak yang cukup baik.</li> <li>Tempatkan pasangan berdasarkan tingkat kemampuan / keterampilan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengejar hanya pada garis paralel.</li> </ul>	

## Pelajaran 2: Perubahan Genggaman dan Langkah Kaki

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Mirror Chase dengan melempar (permainan) (10 menit) <b>▶ L2 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid tetap berpasangan, berhadapan satu sama lain. Seorang murid memegang kantung kertas (atau kok) dan sebagai “pemimpin”. Si “pengejar” harus mengikuti. Si “pemimpin” melempar kantung kertas dan si “pengejar” berusaha menangkapnya dan mengembalikan padanya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubah peran dan pasangan berdasarkan tanda dari guru.</li> <li>Kira-kira 3 meter di antara pasangan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lempar dengan “lengan raket” saja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan supaya pasangan murid-murid terpisah dengan jarak yang cukup baik.</li> <li>Tempatkan pasangan berdasarkan tingkat keterampilan/kemampuan</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lempar dengan dua tangan.</li> </ul>	
Perubahan genggaman Tik-Tok (5 menit) <b>▶ L2 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingatkan para murid mengenai dua jenis genggaman yang dipakai di bulutangkis. Demonstrasikan perubahan grip dengan memutar grip raket dengan ibu jari.</li> <li>Tanyakan semua murid untuk melakukan perubahan genggaman bayangan mengikuti aba-aba. Untuk ini guru memberikan aba-aba seperti detak jam.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perubahan genggaman dengan memutar grip raket menggunakan ibu jari tanpa memutar tangan.</li> <li>Siku ada di depan tubuh.</li> <li>Genggaman rileks, jari-jemari meremas hanya saat memukul.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memvariasikan kesulitan dengan mengubah ritme atau urutan perubahan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan supaya anak-anak terpisah dengan jarak yang cukup baik.</li> <li>Latihan dalam barisan yang menghadap guru.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buat alternatif genggaman dan perkuat point-point pengajaran.</li> </ul>	

**Pelajaran 2: Perubahan Genggaman dan Langkah Kaki**



Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Perubahan genggaman dengan kok (10 menit) <b>▶ L2 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid berlatih mengubah-ubah genggaman secara berpasangan dengan memukul kok yang dilempar oleh pasangannya, berganti-ganti dengan forehand dan backhand.</li> <li>Latih 12 pukulan dan ubah peran.</li> <li>Latih tanpa menggunakan net.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lempar di bawah lengan hanya dengan "tangan yang memegang raket".</li> <li>Bergantian forehand/backhand (tanpa mengubah arah).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan kaki yang memegang raket untuk maju.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan pasangan dengan jarak pisah yang cukup baik dan gunakan seluruh ruangan bila memungkinkan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsentrasi pada genggaman yang benar dan jari-jemari rileks.</li> </ul>	
Memukul dengan perubahan genggaman (15 menit) <b>▶ L2 – V5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ini adalah gerak maju.</li> <li>Berlatih dalam pasangan dan melatih memukul target, dengan perubahan genggaman, pukul kok yang dilempar oleh pasangan (dengan atau tanpa net).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan simpai atau gambar target di dinding.</li> <li>Ganti pasangan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buat permainan jadi kompetitif dan beri nilai untuk setiap pukulan yang mengenai target.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan kok dikumpulkan secara aman setelah setiap permainan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan langkah lambat saat melempar.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meregangkan tubuh di lantai dan guru mengulangi point-point kunci pengajaran di pelajaran 2 (lihat di atas).</li> </ul>	Guru mendemonstrasikan lagi penggunaan genggaman yang tepat dan gerakan yang benar di lapangan.	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakai pertanyaan untuk menguji pembelajaran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tunjukkan cara peregangan yang benar.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Guru menjelaskan – kelompok mendengarkan</li> </ul>	

## Pelajaran 3

# Net dan Langkah Lebar

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk memperkenalkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• permainan net dan langkah lebar;</li> <li>• kestabilan langkah lebar dan keseimbangan.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran parah murid diharapkan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendemonstrasikan upaya langkah lebar dengan jangkauan yang baik dan kaki yang lebih dulu mengarah ke titik pukulan kok;</li> <li>• secara konsisten melakukan pukulan dekat net menggunakan aksi menekan dan gengaman yang tepat.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Kok</li> <li>• Net bultangkis (atau penggantinya)</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks mengajar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk diberikan di luar ruangan. Anda akan memerlukan net (atau pengganti) untuk pelajaran ini.</li> </ul>

### Pelajaran 3: Net dan Langkah Lebar

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan: <ul style="list-style-type: none"> <li>Langkah lebar – langkah besar ke depan dengan “kaki yang memegang raket”.</li> <li>Pukulan backhand dan forehand di net.</li> <li>Pukulan backhand dan forehand di dekat net sambil melangkah lebar.</li> <li>Posisi tubuh tegak dengan “lengan raket” lurus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Angkat lutut sebelum mendorong kaki ke depan.</li> <li>Kontak pertama dengan lantai dengan tumit.</li> <li>Untuk pukulan dekat net, demonstrasikan genggamannya rileks yang tepat.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tanyakan para murid apa itu langkah lebar dan mendemonstrasikannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usahakan jarak yang aman dengan kelompok saat guru mendemonstrasikan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru hanya mendemonstrasikan dan menjelaskan saja.</li> </ul>	
Keseimbangan dan melempar (10 menit)  <b>L3 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid berlatih berpasangan, saling berhadapan dengan berdiri pada satu kaki. Mereka harus mempertahankan keseimbangan sambil saling melempar dan menangkap kok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ulangi latihan dengan kaki yang satunya.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lempar kok agak ke kanan atau ke kiri atau lakukan dengan dua kok (lempar bersamaan).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan pasangan dengan jarak pisah yang cukup baik dan gunakan seluruh ruangan bila memungkinkan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan balon atau bola spons untuk dilemparkan. Ganti kaki lebih sering lagi.</li> </ul>	
Menyeimbangkan kok (5 menit)  <b>L3 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid menyeimbangkan sebuah kok yang dibalik di kepala mereka sambil berjalan maju menggunakan teknik dasar langkah lebar (lihat point-point pengajaran). Bisa dilakukan hanya dengan kaki yang memegang raket atau kaki yang lain.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Angkat lutut sebelum mendorong kaki ke depan.</li> <li>Kontak pertama dengan lantai menggunakan tumit.</li> <li>Pertahankan posisi tubuh tegak.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tingkatkan panjang langkah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waspada dengan kok di lantai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berjalan dengan kok di atas kepala.</li> </ul>	

### Pelajaran 3: Net dan Langkah Lebar

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Melakukan Langkah lebar (bayangan) (5 menit)  <b>▶ L3 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid berdiri berbaris dan membuat langkah bersama raket, yang diakhiri dengan “kaki yang memegang raket” di depan, diselesaikan dengan membuat pukulan bayangan di dekat net.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seluruh kelompok bergerak bersama ketika aba-aba diberikan oleh guru.</li> <li>Kesalahan yang biasa terjadi adalah kaki yang saling menelung.</li> <li>Bila mungkin gunakan cermin untuk mendukung point teknis ini.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posisi mengejar ke langkah lebar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beri kelompok ruang yang cukup dalam dua atau tiga baris berhadapan dengan guru.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Satu langkah saja dan kemudian langkah lebar.</li> </ul>	
Pengantar pukulan backhand dan forehand di net (20 menit)  <b>▶ L3 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid berlatih berpasangan. Satu murid melempar kok ke atas dan melewati net. Pasangan mereka melatih pukulan backhand di net.</li> <li>Lanjutkan latihan dengan langkah lebar maju menggunakan kaki yang memegang raket saat memainkan pukulan di net.</li> <li>Pukulan dilakukan dengan tekanan lembut di atas net.</li> <li>Ulangi latihan pada sisi forehand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tukar peran setelah masing-masing memukul 12 kok.</li> <li>Pegang raket di depan tubuh.</li> <li>Kontak pukulan dengan kok dekat bibir net.</li> <li>Periksa genggamannya</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan target dan ubah menjadi kompetisi untuk menyemangati murid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saat berlatih dengan “banyak kok” berhati-hatilah dengan kok yang ada di lantai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rendahkan net untuk murid-murid lebih muda atau tidak pakai net sama sekali hanya untuk melatih teknik.</li> </ul>	



### Pelajaran 3: Net dan Langkah Lebar

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Memainkan reli di net (10 menit)  <b>▶ L3 – V5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dua murid berlatih pukulan di net dengan bermain di sekitar net.</li> <li>Mainkan pukulan di net saja (dari bawah bibir net).</li> <li>Mulai reli dengan melempar kok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genggaman rileks.</li> <li>Periksa genggaman yang tepat yang dipakai.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bisa dimainkan di tempat yang lebih besar untuk memasukkan Langkah lebar. Ubah menjadi kompetisi untuk menyemangati murid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beri perhatian pada keamanan lapangan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan tempat yang lebih kecil untuk berkonsentrasi pada teknik raket dan rendahkan net bilamana perlu.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelompok melakukan peregangan di lantai.</li> <li>Guru mengulangi point pengajaran penting dari pelajaran 2 dan 3.</li> <li>Guru mendemonstrasikan sekali lagi pukulan backhand net dan menekankan pentingnya sikap yang baik untuk mendukung pukulan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gerakan tangan sebelum gerakan kaki.</li> <li>Potong untuk memukul kok di depan tubuh.</li> <li>Genggaman rileks yang tepat.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakai pertanyaan untuk mengetahui apakah tujuan pelajaran tercapai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menekankan teknik peregangan yang tepat.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru merangkum dan mengulangi point-point kunci pelajaran.</li> </ul>	

## Pelajaran 4

# Net dan Awalan

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• memperkenalkan langkah awalan menjangkah;</li> <li>• lanjutkan pengembangan pukulan di net.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran para murid diharapkan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• secara konsisten (7/10) melakukan pukulan di net menggunakan aksi menekan dan genggaman dasar;</li> <li>• jelaskan dan demonstrasikan penggunaan langkah menjangkah dan Langkah lebar.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Kok</li> <li>• Net bulutangkis</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks mengajar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan di luar ruangan. Anda akan memerlukan net (atau pengganti) untuk pelajaran ini.</li> </ul>

**Pelajaran 4: Net dan Awalan**

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	Guru menjelaskan point-point utama pengajaran dari pelajaran 4: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat langkah split (menjangkah) ke depan untuk menjangkau kok.</li> <li>• Pukulan forehand dan backhand di net menggunakan aksi menekan, langkah split (menjangkah) dan menyergap.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah split (menjangkah) – bergerak cepat menyamping membawa satu kaki paralel dengan yang lain.</li> <li>• Posisi tubuh gravitasi rendah (mulai dan berubah arah secara cepat).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanyakan para murid bagaimana cara memberi awalan dan mengubah arah dengan cepat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usahakan jarak yang aman bagi kelompok selama demonstrasi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan.</li> </ul>	
Latihan Keseimbangan (10 menit) <b>▶ L4 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para murid berdiri pada satu kaki dan melompat ke depan dengan cara menyamping, ke belakang, menyamping dan ke depan lagi untuk melatih lompatan dengan satu kaki.</li> <li>• Kelanjutannya adalah permainan di mana guru meneriakkan arah (Utara, Selatan, Timur atau Barat) dan para murid melompat ke arah itu, menyeimbangkan dan melompat balik ke titik awal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para murid berkonsentrasi pada keseimbangan dan kendali gerakan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menambah jarak lompatan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaga supaya kelompok terpisah dengan jarak yang cukup aman.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengurangi jarak dan mengubah kaki secara teratur.</li> </ul>	

**Pelajaran 4: Net dan Awalan**

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Memainkan reli di net (10 menit) <b>▶ L4 – V2</b>	Dua murid berlatih pukulan di net dengan bermain di sekitar net. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mainkan pukulan di net saja (dari bawah bibir net).</li> <li>• Mulai reli dengan melempar kok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genggaman rileks.</li> <li>• Periksa genggaman yang tepat yang dipakai.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pakai dua aba-aba berbeda untuk menunjukkan arah yang berbeda (contoh, tepukan dan peluit).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaga supaya kelompok terpisah dengan jarak yang cukup aman.</li> </ul>
			↓		
Mengejar langkah untuk permainan net (20 menit) <b>▶ L4 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlatih berpasangan – bariskan pasangan dengan wajah menghadap satu sama lain – berjarak sekitar 3 meter.</li> <li>• Seorang partner melempar kok; partner lainnya melatih pukulan forehand dan backhand di net.</li> <li>• Ubah peran setelah masing-masing 12 pukulan.</li> <li>• Mulai dengan backhand, kemudian forehand, kemudian lanjutkan dengan berganti-ganti antara pukulan forehand dan backhand di net.</li> </ul>	Pakai latihan lanjutan berikut ini (tidak perlu net): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mainkan pukulan net saja.</li> <li>• Mainkan pukulan net dengan langkah lebar.</li> <li>• Mainkan pukulan net dengan mengejar dan langkah lebar.</li> <li>• Mainkan pukulan di net dengan langkah split (menjangkah), mengejar, dan langkah lebar.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan net dan tempatkan / pasang target di lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaga supaya kelompok terpisah dengan jarak yang cukup aman.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak perlu net atau lapangan. Konsentrasi pada teknik yang benar.</li> </ul>	

**Pelajaran 4: Net dan Awalan**


Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Memainkan reli di net (10 menit)  <b>▶ L4 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dua murid melatih pukulan di net dengan memainkan permainan di daerah kecil dekat net.</li> <li>Mainkan pukulan di net saja (dari bawah batas terbawah net).</li> <li>Mulai reli dengan melempar kok.</li> <li>Hitung nilainya untuk melihat siapa 'pemenang' permainannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lemaskan genggamannya.</li> <li>Mulai di daerah yang kecil dan tingkatkan kesulitan secara bertahap di daerah yang lebih luas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biarkan murid-murid bermain di daerah yang lebih luas dan menggunakan baik pukulan forehan dan backhand di net (langkah split, mengejar, dan langkah lebar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keamanan lapangan secara umum.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsentrasi pada teknik yang benar (tanpa situasi kompetitif).</li> </ul>	
Rangkuman / pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengulangi point pengajaran utama dari pelajaran (lihat di atas).</li> <li>Kelompok melemaskan otot-otot di lantai sambil mendengarkan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pengajaran utama di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakai pertanyaan untuk memeriksa bilamana tujuan pelajaran telah dicapai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik peregangan yang benar.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menegaskan kembali point-point pengajaran kunci.</li> </ul>	

## Pelajaran 5

# Permainan Revisi

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• memperkuat poin-poin pelatihan dari pelajaran-pelajaran sebelumnya;</li> <li>• memperbaiki perubahan genggamannya dan siku menjauh dari tubuh.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran para murid diharapkan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendemonstrasikan gerakan dasar bulutangkis – mengejar;</li> <li>• mendemonstrasikan perubahan genggamannya dan memukul keras dan lembut.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Kok</li> <li>• Kantung kertas (bila cocok)</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks mengajar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan di luar ruangan. Anda akan memerlukan net (atau pengganti) untuk pelajaran ini.</li> </ul>

**Pelajaran 5: Permainan Revisi**

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	Guru menjelaskan point-point utama pelajaran 5: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengubah genggam tangan antara forehand dan backhand bilamana perlu.</li> <li>• Bulutangkis secara umum adalah: berlari dan memukul; memulai dan berhenti; memukul keras dan lembut.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siku menjauh dari tubuh dan menggerakkan tangan yang memegang raket menuju ke kok.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minta para murid mendemonstrasikan apa yang telah mereka pelajari selama tiga pelajaran pertama.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaga supaya kelompok terpisah dengan jarak yang cukup aman selama demonstrasi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mendemonstrasikan – kelompok mengamati dan mendengarkan.</li> </ul>	
Permainan melabel (10 menit)   <b>L5 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seorang murid dipilih untuk menjadi 'pengejar' dan harus berusaha 'menempelkan label' atau menyentuh semua pemain lain. Bila seorang murid 'ditempel' oleh pengejar, mereka harus menyelesaikan satu putaran di luar area bermain sebelum mereka bisa bergabung lagi dalam permainan. Permainan selesai bila pengejar telah berhasil membuat setiap anak berlari keliling bagian luar daerah permainan dan tak seorang pun tertinggal di area permainan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganti pengejar sesering mungkin untuk memberi kesempatan para murid untuk menjadi pengejar.</li> <li>• Ketika kena label, berikan aktivitas lain sebelum murid bergabung lagi dalam permainan (10 sergapan; 10 sit up atau aktivitas peregangan).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanjutkan permainan dengan memilih lebih dari satu orang pengejar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bila kelas terlalu besar, pisah menjadi lebih dari satu kelompok dan gunakan seluruh ruang yang mungkin untuk menyebar kelompok itu.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertahankan hanya satu pengejar untuk mempertahankan langkah yang mantap.</li> </ul>	

**Pelajaran 5: Permainan Revisi**

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Permainan mengejar (10 menit)  <b>▶ L5 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid berlatih berpasangan saling berhadapan. Seorang murid memegang kantung kertas (atau kok) dan sebagai “pemimpin”. Lainnya adalah “pengejar” dan harus mengikuti. “Pemimpin” melempar kantung kertas dan “pengejar” berusaha menangkap dan mengembalikannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubah peran mengikuti aba-aba guru.</li> <li>Jarak antar pasangan kira-kira 2-3 meter.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lempar hanya dengan “tangan yang memegang raket”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan pasangan murid tetap terpisah.</li> <li>Tempatkan pasangan berdasarkan tingkat keterampilan/kemampuan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lempar dengan dua tangan hanya dari bawah.</li> </ul>	
Mengejar dan memukul: bagian forehand (10 menit)  <b>▶ L5 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid berlatih dalam kelompok dengan satu “pengumpat”. Pengumpat melempar kok ke bagian forehand, pemain mengejar ke bagian forehand dan memukul kok dengan genggaman dasar. Setelah memukul kok, pemain kembali ke belakang garis dan siap untuk giliran berikutnya.</li> <li>Pemain berikutnya berotasi dan selanjutnya diulangi terus.</li> <li>Variasi: para murid mendapatkan nilai dengan memukul target.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tidak perlu net atau lapangan.</li> <li>Pengumpat bisa jadi guru, seorang murid, atau orang lain yang membantu.</li> <li>Permainan bisa dinilai secara individu atau tim.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan net dan/atau lapangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berhati-hatilah dengan kok di lantai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurangi gerakan.</li> </ul>	



### Pelajaran 5: Permainan Revisi


Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Mengejar dan memukul: bagian backhand (10 menit) <b>▶ L5 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ulangi latihan di atas ke sisi lain lapangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seperti di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seperti di atas.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seperti di atas.</li> </ul>	
Umpan berkelompok dengan pilihan (10 menit) <b>▶ L5 – V5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlatih dalam kelompok, para murid membentuk sebuah barisan di depan pengumpan. Pengumpan punya pilihan untuk melempar ke kiri atau ke kanan.</li> <li>Pemain mengejar dan memukul target dengan genggam tangan yang tepat.</li> <li>Pemain berikutnya di barisan mulai dan berlanjut secara berulang.</li> <li>Para murid mendapat nilai dengan memukul target menggunakan genggam tangan yang benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tidak perlu net atau lapangan.</li> <li>Pengumpan perlu memberi waktu yang cukup bagi para murid untuk mencapai sasarannya.</li> <li>Permainan bisa dinilai secara individu atau kelompok</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Samarkan atau sembunyikan umpan.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurangi gerakan.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru meninjau kembali point pengajaran utama pelajaran (lihat di atas).</li> <li>Peregangan kelas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pengajaran utama di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan pertanyaan untuk mengetahui apakah tujuan telah tercapai.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru meninjau kembali, menjelaskan dan mendemonstrasikan ulang bila perlu.</li> </ul>	

## Pelajaran 6



# Permainan Revisi

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• memperkenalkan variasi permainan dengan berfokus pada permainan lapangan depan;</li> <li>• tekankan point pengajaran yang mendukung keberhasilan bermain di net.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran, murid diharapkan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengorganisir dan berpartisipasi dalam variasi permainan lapangan depan net;</li> <li>• jelaskan kunci pengajaran utama yang mendukung keberhasilan permainan di net.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Kok</li> <li>• Net bulutangkis (atau pengganti)</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks mengajar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk diberikan di luar ruangan. Anda akan membutuhkan net (atau pengganti) untuk pelajaran ini.</li> </ul>


**Pelajaran 6: Permainan Revisi**

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	Guru mengulangi gagasan utama permainan lapangan di depan net bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genggaman</li> <li>• Lengan bergerak sebelum kaki bergerak.</li> <li>• Langkah split (menjangkau) untuk memulai gerakan menjangkau kok.</li> <li>• Gunakan langkah split, mengejar, dan Langkah lebar.</li> <li>• Luruskan lengan dan pukul kok menjauh dari tubuh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lihat prinsip-prinsip kunci di pengantar.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karena kegiatan ini merupakan tinjauan, gunakan pertanyaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertahankan kelompok menyebar baik selama demonstrasi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bila perlu guru menjelaskan dan mendemonstrasikan.</li> </ul>	
"Patung" (10 menit)  <b>L6 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain berlari keliling aula ke berbagai arah, ketika guru berteriak "Patung" pemain harus berhenti secepat mungkin.</li> <li>• Pemain harus diam selama 5 detik dan kemudian guru berteriak "pemanasan" dan para pemain mulai mengelilingi aula lagi.</li> <li>• Untuk berikutnya, pemain bisa membuat langkah besar dan berhenti dalam posisi Langkah lebar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan peregangan yang dinamis menjelang akhir pemanasan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan aba-aba berbeda (contoh tepukan, peluit, dsb.) untuk meminta variasi tipe "patung" yang menguji stabilitas dan keseimbangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertahankan grup agar terpisah satu sama lain.</li> </ul>
			↓		

## Pelajaran 6: Permainan Revisi

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Net king (2 pemain) (10 menit)   <b>L6 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan net tanpa lapangan yang jelas. Bagaimana cara menilai: bila seorang pemain memukul net, lawan mendapat nilai 1. Memukul tali net mendapat nilai 3. Yang pertama mendapat nilai 12 adalah yang menang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memastikan penggunaan genggaman yang tepat.</li> <li>Benturan awal dengan kok.</li> <li>Bergerak sepanjang waktu menggunakan langkah split (menjangkah), mengejar dan langkah lebar ke depan dan belakang – raket di atas.</li> <li>Gunakan permainan waktu untuk kelompok lebih besar untuk menghindari waktu tunggu.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain di area yang lebih luas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan murid lain tidak masuk.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan area lapangan kecil untuk berkonsentrasi pada teknik memukul yang benar.</li> </ul>	
Gaya tenis meja ganda (15 menit)   <b>L6 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain 1 dan 2 melawan pemain 3 dan 4.</li> <li>Lapangan adalah area di antara net dan garis servis.</li> <li>Pada awal permainan, semua pemain harus berdiri di luar area permainan. Pemain 1 mulai dengan servis atau melempar ke area permainan. Setelah itu kedua pasangan harus memukul bergantian.</li> <li>Kelanjutan – sesudah setiap pukulan, pemain harus berlari ke lapangan belakang dan menyentuh garis servis belakang ganda dengan raket.</li> <li>Bermain dengan sistem penilaian yang biasa dipakai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubah pasangan dan lawan secara tetap.</li> <li>Gunakan variasi – contoh, selain menyentuh garis servis belakang, pemain membuat lompatan menggantung atau gerakan lain.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan variasi lain untuk meningkatkan kesulitan – contoh, menggambar target, misal, membuat permainan kompetitif untuk menantang para murid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat di atas.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai dengan tim yang lebih besar (3 pemain daripada hanya 2) untuk mengurangi kecepatan. Gunakan jarak pendek untuk berlari setelah memukul untuk memberi waktu lebih banyak.</li> </ul>	

### Pelajaran 6: Permainan Revisi

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
"Komidi Putar" (15 menit)   <b>L6 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dua tim pemain berdiri saling membelakangi dan bermain melawan satu sama lain. Lapangan adalah area di natara net dan garis servis.</li> <li>Pemain 1 dari tim A mulai dengan servis atau melempat ke area permainan, pemain 1 dari tim B tiba gilirannya, pukulan berikutnya oleh pemain 2 dari tim A dan seterusnya. Setiap pemain yang gagal memukul kok atau mengenai net atau "keluar" kehilangan 1 angka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubah tim berdasarkan aba-aba dari guru.</li> <li>Variasi bisa jadi para pemain "mengumpulkan" dan membawa atau mengambil angka bersamanya untuk tim berikutnya.</li> <li>Permainan bisa dinilai secara individu atau tim (contoh saja).</li> <li>Gunakan "permainan berhadiah" yang menyenangkan dan biarkan para murid menikmatinya setelah bekerja keras.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurangi jumlah anggota tim untuk meningkatkan kesulitan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barhati-hatilah dengan kok yang bertebaran di lantai – semua itu berbahaya bila hanya ditinggalkan begitu saja di lantai selama aktivitas / permainan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bagi kelompok berdasarkan tingkatan untuk memberi kesempatan bagi para murid mendapat pengalaman positif dan pencapaian personal.</li> </ul>	
Rangkuman / pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru meninjau point utama bermain di net, awalan, dan menyergap.</li> <li>Peregangan kelas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pengajaran utama di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan pertanyaan untuk memeriksa pencapaian targetnya.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan sekali lagi prinsip-prinsip kunci permainan net.</li> </ul>	

## Pelajaran 7

# Servis dan Reli

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• memperkenalkan servis pendek backhand;</li> <li>• dilanjutkan dengan situasi reli.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran para murid diharapkan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendemonstrasikan servis pendek backhand;</li> <li>• reli di lapangan depan.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Kok</li> <li>• Net bulutangkis (bila cocok)</li> <li>• Kotak-kotak untuk target (Anda juga bisa menggambar target di lantai/tanah)</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks mengajar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk dilakukan di luar ruangan.</li> </ul>

**Pelajaran 7: Servis dan Reli**

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	Guru menjelaskan point kunci pengajaran pelajaran 7: <ul style="list-style-type: none"> <li>Genggaman ibu jari</li> <li>Servis Backhand</li> <li>Posisi siap</li> <li>Reli di lapangan depan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genggaman ibu jari</li> <li>Memukul dari tangan</li> <li>Memukul di bawah pinggang</li> <li>Mengibas atau mendorong untuk menipu lawan</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakai pendekatan dengan pertanyaan</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mendemonstrasikan dan menjelaskan.</li> </ul>	
Lari beranting raket dan kok (10 menit) <b>▶ L7 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bekerja dalam tim.</li> <li>Ciptakan lari beranting dengan tantangan teknis yang terkait dengan kemampuan teknis para murid.</li> <li>Sebagai contoh: Lari beranting dengan memukul kok ke atas menggunakan forehand atau backhand atau bergantian antara forehand dan backhand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menciptakan tugas sendiri yang relevan dengan kemampuan murid. Secara bertahap, naikan kesulitan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tambahkan gerakan mengejar dan rintangan ke lari beranting.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan supaya kelompok terpisah dengan jarak yang cukup. Bagi dalam kelompok-kelompok dan bergantian melakukan aktivitas dalam kelompok.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seimbangkan kok di raket dengan genggaman forehand atau backhand. Percepat atau lambatkan langkah.</li> </ul>	
Keep the shuttle up : thumb grip (10 menit) <b>▶ L7 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlatih dengan kok dan sebuah raket, anak-anak diminta untuk mempertahankan kok di udara dengan punggung tangan mengatur dan genggaman ibu jari. Mulai dengan memegang raket pada bagian T-nya dengan ibu jari dan telunjuk di frame kepala raket.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genggaman ibu jari.</li> <li>Punggung tangan mengatur.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dorong kreatif rutin – berdiri, membungkuk pada satu lutut, atau kedua lutut, duduk, berbaring, bangkit berdiri dari posisi di atas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan supaya kelompok terpisah dengan jarak yang cukup.</li> <li>Dorong anak-anak untuk mengambil kok tidak terpakai di lantai demi mencegah cedera (“keseleo pergelangan”).</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seimbangkan kok di raket dengan genggaman forehand atau backhand. Percepat atau lambatkan langkah.</li> </ul>	

**Pelajaran 7: Servis dan Reli**

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Servis backhand pendek (10 menit) <b>▶ L7 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mendemonstrasikan servis backhand, mengarahkan kok ke satu area (misal, dari garis servis rendah ke dalam area servis lawan).</li> <li>Setelah setiap pukulan lari ke depan untuk mengumpulkan kok dan kembali untuk giliran berikutnya – menghitung keberhasilan.</li> <li>Melakukan uji coba memukul dengan jarak berbeda.</li> <li>Bandingkan nilai setelah mengatur waktu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memukul dari tangan.</li> <li>Raket mengarah ke bawah.</li> <li>Genggaman ibu jari, mengejar dan menyergap.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurangi area target (contoh, kotak sudut lapangan).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan kelompok terpisah dengan jarak yang cukup.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tambah area target (misalnya, seluruh lapangan).</li> </ul>	
Servis backhand: kompetisi tim (10 menit) <b>▶ L7 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid bermain kompetisi servis ke sebuah target (misal, sebuah kotak). Pada saat mulai mereka punya banyak kok di dalam simpai (sekurangnya 10 kok per orang).</li> <li>Ketika selesai, hitung berapa banyak mereka memasukkannya ke dalam kotak.</li> <li>Tim tercepat mendapatkan satu nilai ekstra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pukul dari tangan.</li> <li>Pukul di bawah pinggang.</li> <li>Ambil lebih banyak waktu untuk mengenai target.</li> <li>Ubah dengan cepat setelah setiap servis.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan pemain yang lebih baik, tunjukkan dan jelaskan kotak servis dan dorong untuk memukul kok dengan cara yang berbeda – ke sebelah kiri lawan, ke sebelah kanan lawan, lebih tinggi di atas kepala lawan, sehingga mereka tidak bisa menjangkaunya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan kelompok terpisah dengan jarak yang cukup.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Net rendah atau tanpa net.</li> </ul>	



**Pelajaran 7: Servis dan Reli**

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Net tunggal (10 menit)  <b>▶ L7 – V5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anak-anak berlatih berpasangan setengah lapangan dengan memainkan reli di net yang diawali dengan servis rendah backhand.</li> <li>Setelah servis lapangan dibatasi ke lapangan depan saja (garis servis rendah).</li> <li>Permainan dinilai. Panjangnya bergantung pada jumlah murid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pengajaran utama dari pelajaran 4.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberi kesempatan para murid untuk bermain di tempat yang lebih luas dan menggunakan pukulan backhand dan forehand di net (langkah split, mengejar, dan menyergap).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keamanan lapangan secara umum.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsentrasi pada teknik yang benar (tanpa situasi kompetitif).</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid meregangkan tubuh di lantai, kemudian duduk untuk mendiskusikan pelajaran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pengajaran utama di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru bertanya pada kelompok untuk memeriksa – pencapaian tujuan pelajaran yang dimaksud.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menggarisbawahi poin-poin pengajaran dengan menjelaskannya lagi ke kelompok.</li> </ul>	

## Pelajaran 8

# Backhand Lift

Tujuan Guru	Tujuan Murid
Maksud dari pelajaran ini adalah untuk: <ul style="list-style-type: none"><li>• backhand lift di lapangan depan.</li></ul>	Pada akhir pelajaran para murid diharapkan mampu untuk: <ul style="list-style-type: none"><li>• mendemonstrasikan backhand lift lapangan depan.</li></ul>
<b>Perlengkapan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raket</li><li>• Kok</li><li>• Net bulutangkis (bila cocok)</li></ul>	<b>Situasi/konteks mengajar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk dilakukan di luar ruangan.</li></ul>

### Pelajaran 8: Backhand Lift

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	<p>Guru menjelaskan poin-poin pengajaran dari Pelajaran 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Backhand lift dari bawah bibir net ke lapangan belakang. Ini memberi cukup waktu bagi pemain kembali ke tengah lapangan sebelum lawan memukul balik kok dari ujung yang lain.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan dan menunjukkan pukulan backhand lift.</li> <li>Tekankan pentingnya menggunakan backhand lift untuk memukul kok tinggi dan jauh.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minta para murid untuk melakukan pukulan bayangan backhand lift.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan kelompok terpisah dengan jarak yang cukup.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mendemonstrasikan dan menjelaskan teknik-teknik backhand lift.</li> </ul>	
Permainan tim mengejar kok. (10 menit)  <b>▶ L8 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid berlatih dalam tim dan dibariskan dengan tiga kok per tim ditempatkan di lantai. Saat diberi aba-aba, mereka mengambil sebuah kok dan berlari cepat dan menyergap sebelum kembali ke tempat mulai untuk mengambil kok yang lain. Pemain kedua harus melakukan yang sama tapi membawa kembali kok nya dan seterusnya sampai semua pemain mendapat giliran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jumlah dan ukuran tim bisa bervariasi.</li> <li>Pemanasan singkat mungkin diperlukan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan cara lari beranting yang sama dengan langkah mengejar menuju ke dua sudut depan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berhati-hatilah dengan kok di lantai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurangi jumlah kok.</li> </ul>	

### Pelajaran 8: Backhand Lift

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Keseimbangan dinamis (10 menit) <b>▶ L8 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap pemain membawa kok dan berdiri pada satu kaki. Para murid menempatkan kok sejauh mungkin di depan mereka dan kembali untuk berdiri pada satu kaki tanpa jatuh. Kemudian, masih tetap dengan satu kaki, ambil kembali kok nya dan kembali ke posisi awal tanpa terjatuh.</li> <li>Ulangi aktivitas ini menggunakan kaki yang satunya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tekankan teknik keseimbangan dan latihan langkah terkendali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tempatkan kok jauh di depan. Ulangi dengan teratur menggunakan kaki yang sama.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ganti kaki secara teratur dan kurangi jarak.</li> </ul>	
Backhand lift (15 menit) <b>▶ L8 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai melatih backhand lift – setiap murid memegang raket dan kok dan memukul kok setinggi mungkin ke udara dengan backhand saja.</li> <li>Lanjutkan dengan latihan berpasangan – pengumpan melemparkan kok secara perlahan dan pasangan mereka memukul dengan backhand lift sejauh dan setinggi mungkin.</li> <li>Pengumpan berlari balik ke garis awal dan berusaha menangkap kok. Pengumpan tidak bisa kembali sampai kok dipukul.</li> <li>Bergantian setelah 12 pukulan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan genggamannya yang benar yang dipakai.</li> <li>Anda tidak memerlukan net dan lapangan. Tempatkan atau gambar target untuk memberi petunjuk jarak.</li> <li>Tingkatkan kesulitan dengan menambah gerakan bila dirasa cocok.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bila dilakukan dengan benar, para murid bisa lanjut dengan pukulan ke atas sambil mengejar dan menyergap.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan kelompok memiliki ruang yang cukup. Gunakan seluruh ruang yang tersedia.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsentrasi pada teknik raket yang benar. Bisa menggunakan balon sebagai awalan latihan.</li> </ul>	

### Pelajaran 8: Backhand Lift

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Backhand lift “komidi putar” (15 menit) <b>▶ L8 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelompokkan 4-6 murid, mulai dari tengah lapangan. Guru / asisten melempar kok dan satu demi satu murid melakukan backhand lift menggunakan awalan, langkah split, dan Langkah lebar.</li> <li>Gunakan target sebagai tantangan dan penilaian.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genggaman santai ke genggaman lebih erat saat mengenai pukulan.</li> <li>Kok harus meninggalkan raket sangat cepat dan terbang tinggi ke garis batas.</li> <li>Lanjutkan dari latihan teknis ke situasi menantang.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan target untuk membuat latihan kompetitif dan “mirip pertandingan” untuk memotivasi murid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saat menggunakan “multi kok” waspadalah dengan kok yang bertebaran di lapangan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rendahkan net atau tidak perlu gunakan net sama sekali untuk membantu penggunaan teknik pukulan yang benar.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan point pengajaran utama pelajaran 8 (lihat di atas).</li> <li>Kelompok meregangkan tubuh di lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat poin kunci pengajaran di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakai pertanyaan untuk memeriksa target pelajaran yang telah dicapai.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan.</li> </ul>	

## Pelajaran 9

# Forehand Lift

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk memperkenalkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forehand lift lapangan depan;</li> <li>• servis tinggi forehand.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran, para murid akan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendemonstrasikan forehand lift lapangan depan;</li> <li>• mendemonstrasikan servis tinggi forehand.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Kok</li> <li>• Net bulutangkis (bila cocok)</li> <li>• Balon (bila cocok)</li> <li>• Target (Anda mungkin perlu menggambar target di lantai/tanah).</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks mengajar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk dilakukan di luar ruangan.</li> </ul>

**Pelajaran 9: Forehand Lift**

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	<p>Guru menjelaskan poin pengajaran utama dari pelajaran 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forehand lift dari bawah bibir net ke lapangan belakang. Ini memberi cukup waktu bagi pemain untuk kembali ke tengah lapangan sebelum lawan memukul balik kok dari ujung yang lain.</li> <li>• Servis tinggi forehand. Servis ini digunakan untuk memulai reli di tunggal. Ini memaksa lawan untuk bergerak ke lapangan belakang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan dan menunjukkan pukulan forehand lift.</li> <li>• Menekankan pentingnya penggunaan forehand lift untuk memukul kok tinggi dan jauh.</li> <li>• Penggunaan gengaman V forehand.</li> <li>• Servis – memindahkan berat dari kaki yang memegang raket ke kaki tanpa raket.</li> <li>• Putaran pinggul.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minta murid untuk melakukan forehand lift bayangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertahankan kelompok terpisah dengan jarak yang cukup selama demonstrasi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mendemonstrasikan lagi dan menjelaskan teknik forehand lift.</li> </ul>	

### Pelajaran 9: Forehand Lift

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Permainan tim mengejar kok. (10 menit) <b>▶ L9 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid berlatih berpasangan berhadapan satu sama lain dengan pusat gravitasi rendah (kaki yang memegang raket maju). Seorang murid adalah "penyerang". Dia menempatkan lengan yang memegang 'raket' ke depan untuk menyentuh betis lawan mereka. "Penahan serangan" harus cepat bereaksi dan menyalin gerakan "penyerang".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan waktu yang singkat (30-40 detik) dan ubah peran ("penyerang"/"penahan serangan").</li> </ul>	↑		<ul style="list-style-type: none"> <li>Keamanan adalah yang utama dalam permainan ini. Tekankan pentingnya menjaga jarak yang aman antar pasangan untuk menghindari tumbukan satu sama lain.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid bisa mencoba menyentuh celana pendek lawan mereka.</li> </ul>	
"Menyeimbangkan raket" (5 menit) <b>▶ L9 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dua murid berdiri berhadapan satu sama lain 2 meter jauhnya dengan raket diseimbangkan, berdiri di lantai. Saat ada aba-aba dari guru, pemain harus menjatuhkan raket mereka dan buru-buru menyambar raket pasangan mereka sebelum menyentuh lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan variasi dengan murid-murid membentuk lingkaran dan guru memberi aba-aba "kiri" atau "kanan".</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tambah jarak di antara pasangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasangan harus terpisah dengan jarak yang cukup.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai dengan jarak yang lebih pendek dan secara bertahap tingkatkan kesulitan. Gunakan kok selain raket untuk memberi murid lebih banyak waktu.</li> </ul>	



### Pelajaran 9: Forehand Lift

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Forehand lift (15 menit) <b>▶ L9 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai melatih forehand lift – setiap murid memegang raket dan kok dan memukul kok setinggi mungkin ke udara menggunakan forehand saja.</li> <li>Lanjutkan dengan latihan berpasangan – pengumpaan secara perlahan melemparkan kok dan pasangan mereka memukul dengan forehand lift sejauh dan setinggi mungkin.</li> <li>Pengumpaan berlari balik ke baseline dan berusaha mencegah kok menyentuh lantai. Pengumpaan tidak bisa bergerak sampai kok dipukul.</li> <li>Ganti setelah 12 pukulan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan genggamannya yang benar yang dipakai.</li> <li>Anda tidak memerlukan net dan lapangan. Tempatkan atau gambar target untuk memberi petunjuk jarak.</li> <li>Tingkatkan kesulitan dengan menambah gerakan bila dirasa cocok.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bila dilakukan secara benar, para murid bisa melanjutkan dengan pukulan lambung sambil mengejar dan langkah lebar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan bahwa kelompok terpisah dengan jarak yang cukup. Gunakan seluruh ruangan yang ada.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsentrasi pada teknik raket yang benar. Bisa menggunakan balon untuk mulai latihan.</li> </ul>	
Forehand lift "Komidi Putar" (10 menit) <b>▶ L9 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelompokkan 4-6 murid mulai dari tengah lapangan. Guru / asisten melempar kok dan satu demi satu murid melakukan forehand lift menggunakan awalan, langkah split, dan langkah lebar.</li> <li>Gunakan target sebagai tantangan dan beri nilai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genggamannya rileks berganti menjadi genggamannya yang lebih erat saat mengenai pukulan.</li> <li>Kok harus meninggalkan raket sangat cepat dan terbang tinggi jauh ke belakang.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan target dan buat latihan kompetitif dan "mirip pertandingan" untuk memotivasi murid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saat berlatih dengan "multi kok" berhati-hatilah dengan kok yang tersebar di lantai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rendahkan net atau tidak perlu pakai net sama sekali untuk membantu penggunaan teknik pukulan yang benar.</li> </ul>	

**Pelajaran 9: Forehand Lift**

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Permainan Golf (10 menit)  <b>▶ L9 – V5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid melatih servis tinggi dengan memainkan Permainan Golf. Mereka harus memukul kok dari baseline ke target dengan pukulan sesedikit mungkin.</li> <li>Untuk memukul sejauh mungkin mereka menggunakan gerakan putaran lengan bawah. Pemula bisa mengibaskan kok menjauh dari tangan sehingga mereka tidak melewatkannya.</li> <li>Untuk menghemat ruang, kok bisa dimodifikasi sehingga terbang lebih lambat daripada biasanya dengan membekokkan keluar bulu-bulunya atau kok plastic.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pindahkan berat dari kaki yang memegang raket ke kaki yang tanpa raket.</li> <li>Putaran pinggul.</li> <li>Ayunan penuh lengan bawah untuk menghasilkan kok yang jatuh tinggi secara vertikal.</li> <li>Gunakan servis forehand tinggi untuk pukulan jauh dan servis backhand pendek untuk pukulan pendek.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tempatkan target di lapangan, secara bertahap kurangi area target.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan jarak yang aman antar murid saat berlatih servis.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai dengan fokus pada tinggi dan lanjutkan dengan penambahan jarak.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan point pengajaran utama dari pelajaran 9 (lihat di atas).</li> <li>Kelompok meregangkan tubuh di lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point kunci pengajaran di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan pertanyaan untuk memeriksa tujuan pelajaran yang telah dicapai.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan.</li> </ul>	

## Pelajaran 10

# Permainan Revisi

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk memperkenalkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• melatih dan mengembangkan keterampilan lambungan di net di sisi backhand atau forehand;</li> <li>• melatih dan mengembangkan gerakan dan teknik langkah lebar untuk mendukung lambungan di dekat net.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran, para murid akan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengubah genggamannya secara konsisten (7/10) saat melambungkan dari net;</li> <li>• langkah lebar dengan jangkauan yang baik dan kaki yang di depan mengarah ke titik pukulan kok.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Kok</li> <li>• Net bulutangkis (bila cocok)</li> <li>• Dadu (untuk menilai)</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks mengajar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk dilakukan di luar ruangan. Anda akan memerlukan net (atau pengganti) untuk pelajaran ini.</li> </ul>

**Pelajaran 10: Permainan Revisi**

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	Guru menjelaskan point kunci pengajaran dari pelajaran 10 dan menekankan poin-poin pengajaran dari pelajaran 8 dan 9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lihat poin-poin kunci pengajaran di pelajaran 8 dan 9.</li> <li>• Menekankan penggunaan genggaman yang tepat dan teknik langkah lebar yang benar.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minta para murid untuk mendemonstrasikan dan menjelaskan perbedaan antara dua lambungan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertahankan jarak yang aman selama demonstrasi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan.</li> </ul>	
Permainan mengejar dadu (10 menit)  ▶ <b>L10 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para murid berlatih dalam tim dan berbaris di garis awal. Mereka harus berlari sejauh kira-kira 20 meter bolak-balik. Saat pemain kembali, dia mesti melemparkan dadu dan menulis angka yang muncul. Pemain berikutnya harus menambahkan angkanya setelah dia kembali dan seterusnya.</li> <li>• Tim yang berhasil meraih angka 100 (angka kemenangan bisa bervariasi) adalah pemenangnya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permainan ini memberi kesempatan bagi murid yang lambat untuk bertahan karena mereka mungkin mendapatkan angka lebih besar saat melempar dadu (jadi setiap orang dapat meraihnya).</li> <li>• Anda mungkin bisa membuat variasi latihan dengan menempatkan rintangan atau menggunakan teknik berlari yang berbeda.</li> <li>• Selesaikan pemanasan dengan peregang dinamis.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkatkan langkah dengan menempatkan pelari yang lebih cepat ke tim yang lebih kecil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulai hanya pada saat diberi aba-aba.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beri setiap murid kesempatan pengalaman positif – bagi tim berdasarkan tingkatan.</li> </ul>	

**Pelajaran 10: Permainan Revisi**

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Menyeimbangkan kok  ▶ <b>L10 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid menyeimbangkan kok yang dibalik di kepala mereka sambil berjalan maju menggunakan teknik langkah lebar dasar (lihat point-point pengajaran).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Angkat lutut sebelum mendorong kaki maju.</li> <li>Kontak pertama dengan lantai adalah tumit.</li> <li>Pertahankan posisi tegak.</li> <li>Atur tantangan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tingkatkan panjang langkah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berhati-hatilah dengan kok di lantai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berjalan dengan kok di kepala.</li> </ul>	
Forehand dan backhand lift Komidi Putar (15 menit)  ▶ <b>L10 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelompokkan 4-6 murid mulai dari tengah lapangan. Guru melempar kok dan satu per satu murid menghampirinya dengan langkah mengejar, dan menyergap. Mereka membuat dua lambungan, mulai dari sisi forehand, kembali ke tengah, kemudian ke sisi backhand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umpan bisa juga dibuat oleh salah seorang murid (bisa jadi oleh seseorang yang saat itu cedera atau tidak bisa berpartisipasi saat pelajaran (peluang juga untuk setiap orang dalam aktivitas)).</li> <li>Variasi permainan – hitung setiap pukulan yang mengenai target yang ditempatkan di lapangan belakang.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan murid kembali ke baseline setelah setiap pukulan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan teknik pemberian umpan yang benar.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tidak memerlukan net atau lapangan, tapi pastikan Anda menggambar jarak yang tepat di lantai.</li> </ul>	

## Pelajaran 10: Permainan Revisi

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pukulan net dan reli lambungan (20 menit)  <b>▶ L10 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan berpasangan murid bermain reli di net, di lapangan depan.</li> <li>Saat mereka berada di posisi yang baik dan memutuskan, mereka bisa melambungkan kok yang bertujuan untuk mengenai target yang ditempatkan di lapangan belakang. Bila mereka mengenai target, mereka mendapatkan nilai. Bila mereka tidak mengenai target, nilai mereka dikurangi. Reli berakhir ketika salah seorang pemain melambungkan bola.</li> <li>Variasi permainan – saat seorang murid melambungkan bola dan lawan berusaha menangkap kok sebelum menyentuh tanah sebagai point bonus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tetapkan waktu permainan dan ubah pasangan secara tetap.</li> <li>Para murid bisa “membawa” atau mendapatkan nilai ke permainan berikutnya dan dihitung pada akhir latihan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakai area bermain yang lebih luas dan gunakan target yang lebih kecil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan para murid tidak memasuki lapangan ketika reli dimainkan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rendahkan atau lepaskan net untuk memastikan teknik pukulan yang benar.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru merangkumkan isi pelajaran 8, 9, dan 10.</li> <li>Kelompok meregangkan tubuh di lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point kunci pengajaran di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan pertanyaan untuk memeriksa bilamana target telah dicapai.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan mendemotrasikan.</li> </ul>	

# SHUTTLE TIME

**BWF** BULUTANGKIS DI SEKOLAH  
LESSON PLANS – MENGAYUN DAN MELEMPAR

© Badminton World Federation 2011.  
Terbit pertama bulan November tahun 2011.

# Daftar Isi

## Lesson Plans – Mengayun dan Melempar

---

Sekilas Pandang . . . . .	52
Pelajaran 11: Midcourt Drives . . . . .	53
Pelajaran 12: Pengembangan Lapangan Tengah . . . . .	57



# Sekilas Pandang

## 1. Pengantar – Mengayun dan Melempar

Sebelum mulai membaca Lesson Plans dan untuk merencanakan pelajaran, silahkan baca informasi di bawah:

- Lihat Modul 6 (manual halaman 59 guru) sebelum merencanakan pelajaran ini.
- Setiap kegiatan termasuk dalam rencana ini memiliki klip video untuk menunjukkan kegiatan dan untuk membantu para guru dengan persiapan mereka.


<b>Seksi 2</b> <b>Ayunan &amp; Lempar</b> (2 pelajaran)	<p>Ini dirancang untuk membantu anak-anak dengan transisi dimulai dari memukul dibawah ketiak ke memukul diatas kepala/overhead. Bagian ini mencakup unsur-unsur fisik terkait seperti melempar dan koordinasi.</p> <p>Berikut karakter bulutangkis sebagai permainan cepat diperkenalkan. Oleh karena itu kecepatan dalam reli-reli dapat ditingkatkan relatif terhadap tingkat siswa.</p> <p>Biasanya peningkatan tempo ini akan mengakibatkan peningkatan yang menyenangkan. Anak-anak akan mendapat hal-hal yang menyenangkan kecepatan permainan reli. Perhatikan kecepatan yang perlu dikendalikan untuk memastikan pengembangan lanjutan dari teknik yang baik dan pengalaman yang sukses bagi anak-anak. Pada akhir Bagian 2, "Ayunan dan Lempar", murid harus dapat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menikmati reli lebih cepat dari lapangan tengah ke lapangan tengah;</li> <li>• tunjukkan teknik lempar yang benar, dalam persiapan untuk memukul diatas kepala/overhead.</li> </ul>
---	--

## Pelajaran 11

# Drive Lapangan Tengah

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk memperkenalkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• posisi siap;</li> <li>• permainan forehand dan backhand lapangan tengah (drive).</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran para murid diharapkan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menunjukkan seperti apa posisi siap;</li> <li>• mendemonstrasikan drive backhand dan forehand dengan genggamannya yang benar;</li> <li>• melakukan reli dasar lapangan tengah.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kok, bola spons atau kantung kertas – satu untuk berdua</li> <li>• Raket</li> <li>• Net bulutangkis (bila cocok)</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks mengajar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Semua aktivitas ini bisa dimainkan di lapangan dengan net/atau tali sebagai pengganti net.</li> </ul>

### Pelajaran 11: Drive Lapangan Tengah

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik drive forehand dan backhand.</li> <li>Guru mendemonstrasikan posisi siap dan permainan raket (diminta perubahan cepat genggamannya).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posisi siap – lutut agak ditekuk dan tubuh condong ke depan, raket di depan tubuh (kepala raket di atas tinggi tangan).</li> <li>Perubahan genggamannya cepat dan gerakan pendek raket.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid diminta untuk mendemonstrasikan perubahan genggamannya (tinjau dari pelajaran sebelumnya).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelompok menjaga jarak yang aman ketika guru mendemonstrasikan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mendemonstrasikan dan menjelaskan teknik.</li> </ul>	
Permainan melempar (10 menit)  <b>L11 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid berlatih dalam kelompok – idealnya masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang. Setiap anak membawa kok, kantung kertas atau bola spons. Murid melempar kok/kantung kertas/bola:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>– Setinggi mungkin.</li> <li>– Sejauh mungkin.</li> <li>– Kombinasi keduanya menggunakan sebuah target.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan lengan raket saja.</li> <li>Menyamping untuk efisiensi maksimum.</li> <li>Putaran penuh bahu.</li> <li>Pelepasan tinggi.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan target dengan ukuran berbeda untuk meningkatkan kesulitan. Ubah jarak murid yang harus melempar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buat para murid waspada terhadap keamanan mata/wajah saat melempar.</li> <li>Pisahkan menjadi kelompok yang lebih kecil, 3-4 murid.</li> <li>Lemparan hanya dimulai saat diberi aba-aba oleh guru.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsentrasi pada teknik yang benar.</li> </ul>	

### Pelajaran 11: Drive Lapangan Tengah

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Jaga supaya lapangan kosong (10 menit) <b>▶ L11 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelompok yang terdiri dari 4-6 murid bermain melawan satu sama lain di sisi lain net. Setiap pemain memegang satu kok. Berdasarkan aba-aba guru, setiap orang melempar kok mereka tinggi dan jauh ke sisi lain dan berusaha menangkap satu dari kok yang lain. Ketika guru menghentikan permainan, tim dengan kok terbanyak di bagiannya adalah yang kalah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengupayakan teknik lemparan di atas kepala yang benar.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurangi jumlah pemain dan tambah jumlah kok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buat para murid waspada terhadap keamanan mata / wajah saat melempar.</li> <li>Berhati-hatilah dengan kok yang bertebaran di lantai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rendahkan net.</li> </ul>	
Pengenalan kecepatan raket (15 menit) <b>▶ L11 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid berlatih berpasangan. Satu melempar kok dari pinggir lapangan ke pasangan mereka (setinggi bahu), kemudian "pemukul" menjauhkan kok dari pasangan mereka.</li> <li>'Mengumpan' dari sisi forehand untuk drive forehand dan bergerak dari sisi lain untuk drive backhand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubah peran setelah 10 pukulan.</li> <li>Kedua pemain berada di sisi net yang sama.</li> <li>Pastikan kecepatan yang tepat dan ketinggian lemparan.</li> <li>Gunakan gerakan raket pendek.</li> <li>Pegang raket di depan tubuh.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bila para murid bisa melakukan ini dengan benar, tingkatkan kecepatan mengumpan untuk mengurangi panjang ayunan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan jarak yang aman antar pasangan saat melempar kok untuk menghindari murid terpukul.</li> <li>Pastikan bahwa pengumpan ditempatkan secara aman.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anda tidak memerlukan net atau lapangan untuk latihan ini.</li> </ul>	

### Pelajaran 11: Drive Lapangan Tengah

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Permainan datar (15 menit)  <b>▶ L11 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid berlatih berpasangan untuk memainkan reli hanya dengan drive forehand atau backhand. Pasangan berlatih tanpa net, 5-6 meter jauhnya satu sama lain (garis tepi). Awali reli dengan mengurangi kecepatan, berkonsentrasi pada pukulan yang benar.</li> <li>Secara bertahap naikan kecepatan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tekankan posisi 'siap'.</li> <li>Raket di depan tubuh (jangan menarik siku mengarah ke tubuh).</li> <li>Olah jari – ketatkan genggamannya untuk meningkatkan kekuatan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bergantian gunakan drive forehand dan backhand (pastikan perubahan genggamannya yang benar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaga jarak yang aman di antara pasangan.</li> <li>Kelompok terpisah dengan jarak yang cukup.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tidak ada perubahan arah – hanya drive backhand atau forehand dan ubah peran setelah beberapa menit.</li> </ul>	
Rangkuman / pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelompok meregangkan tubuh di lantai.</li> <li>Guru meninjau poin kunci pelajaran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang raket dan kecepatan raket untuk meningkatkan permainan datar.</li> <li>Posisi 'siap'.</li> <li>Perubahan genggamannya cepat.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid ditanya mengenai apa yang disebut "drive".</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan point pengajaran penting lagi.</li> </ul>	

## Pelajaran 12

# Pengembangan Lapangan Tengah

Tujuan Guru	Tujuan Murid
Maksud dari pelajaran ini adalah untuk memperkenalkan: <ul style="list-style-type: none"><li>• posisi siap, permainan forehand dan backhand lapangan tengah (drive).</li></ul>	Pada akhir pelajaran para murid diharapkan mampu untuk: <ul style="list-style-type: none"><li>• melakukan reli lapangan tengah dengan gengaman yang tepat.</li></ul>
<b>Perlengkapan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kok</li><li>• Raket</li><li>• Net bulutangkis (bila cocok)</li></ul>	<b>Situasi/konteks mengajar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk dilakukan di luar ruangan. Anda akan memerlukan net untuk pelajaran ini. Anda mungkin perlu menggambar garis lapangan di lantai/tanah.</li></ul>

## Pelajaran 12: Pengembangan Lapangan Tengah

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	Guru memperkenalkan prinsip-prinsip kunci dari pelajaran 12: <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menegaskan kembali teknik drive forehand dan backhand dan posisi siap.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point kunci pelajaran di pelajaran 11.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai berlatih dengan perubahan genggam.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelompok menjaga jarak yang aman dari guru saat mereka mendemonstrasikan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsentrasi pada teknik forehand dan backhand secara individu.</li> </ul>	
Permainan melempar secara tim (10 menit)  <b>▶ L12 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlatih dalam tim, satu tim mulai dengan kok dan melempar ke pasangan. Setiap lempar dan tangkap yang berhasil mendapatkan nilai. Bila kok jatuh, kok pindah ke tim lain. Tim yang berlawanan berusaha untuk mencegah kok.</li> <li>Ketika kok jatuh, kepemilikan pindah ke tim lain.</li> <li>Permainan dimainkan di area yang sudah ditentukan dan bisa dimainkan dengan ketepatan waktu atau nilai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan lengan yang memegang raket saja.</li> <li>Tekankan teknik melempar.</li> <li>Dorong perubahan arah untuk menciptakan ruang.</li> <li>“Permainan tim” dengan mem-passing kok.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memperkenalkan lompatan menggantung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaga jarak antar kelompok untuk menghindari tabrakan.</li> <li>Cegah beradunya kok, saat jatuh, kepemilikan pindah ke tim lain.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berkonsentrasi pada teknik melempar.</li> </ul>	

## Pelajaran 12: Pengembangan Lapangan Tengah

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Permainan beranting "Lari dan lempar" (10 menit)  <b>▶ L12 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlari maju dan melempar.</li> <li>Berlari mundur dan melempar.</li> <li>Mengejar dan melempar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ciptakan permainan beranting Anda sendiri bergantung pada tingkatan kelompok dan kemampuan fisik, serta sumber yang tersedia.</li> <li>Pertahankan dalam kelompok kecil untuk mengurangi waktu tunggu.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ciptakan permainan beranting Anda sendiri bergantung pada tingkatan kelompok dan kemampuan fisik, serta sumber yang tersedia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berhati-hatilah dengan rintangan di lantai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan dalam kelompok kecil untuk mengurangi waktu tunggu.</li> </ul>	
Permainan lapangan tengah dengan pukulan tubuh (15 menit)  <b>▶ L12 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid berlatih drive lapangan tengah (backhand ke forehand) dari tramline ke tramline (5-6 meter).</li> <li>Mulai dengan servis backhand. Tantangannya adalah memukul tubuh lawan di bawah tinggi kepala untuk mendapatkan nilai.</li> <li>Sasarannya adalah untuk meningkatkan kecepatan raket dengan memainkan reli cepat datar di sekitar tubuh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai dengan mengurangi kecepatan.</li> <li>Ubah pasangan secara tetap.</li> <li>Dorong permainan strategik (rendah ke tinggi, kiri ke kanan, dst.)</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tingkatkan kecepatan dan intensitas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaga jarak aman di antara pasangan.</li> <li>Tekankan pentingnya menasar tubuh di bawah tinggi kepala.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai dengan pukulan untuk bergantian sisi (satu bermain lurus, satunya menyilang) untuk mengembangkan perubahan genggam.</li> </ul>	



## Pelajaran 12: Pengembangan Lapangan Tengah

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Berapa banyak pukulan per menit? (15 menit) <b>▶ L12 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlatih berpasangan di atas net, kedua pemain kira-kira 2,5 meter dari net. Sasarannya adalah untuk memukul sebanyak mungkin di waktu yang tersedia. Bila mereka melakukan kesalahan, nilai kembali ke nol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai dengan 30 detik dan secara bertahap dinaikkan.</li> <li>Ubah pasangan secara tetap.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurangi jarak di antara pemain untuk meningkatkan kecepatan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tekankan pentingnya jarak aman.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rendahkan net atau lepaskan net.</li> </ul>	
Rangkuman / pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelompok meregangkan tubuh di lantai.</li> <li>Guru meninjau poin kunci dari pelajaran 11.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pengajaran kunci.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan pertanyaan untuk memeriksa apakah tujuan pelajaran telah dicapai.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan prinsip-prinsip kunci dan murid mendengarkan.</li> </ul>	

# SHUTTLE TIME

**BWF** BULUTANGKIS DI SEKOLAH  
LESSON PLANS – MELEMPAR DAN MEMUKUL

© Badminton World Federation 2011.  
Terbit pertama bulan November tahun 2011.

# Daftar Isi

## Lesson Plans – Melempar dan Memukul

---

Sekilas Pandang .....	63
Pelajaran 13: Pukulan Tinggi dengan Lompatan Menggantung .....	64
Pelajaran 14: Permainan Pengembangan .....	68
Pelajaran 15: Drop dengan Lompatan gaya Menggantung .....	73
Pelajaran 16: Permainan Pengembangan .....	77
Pelajaran 17: Smash dan Blok .....	82
Pelajaran 18: Permainan dan Pengembangan .....	87

# Sekilas Pandang

## 1. Pengantar – Melempar dan Memukul

Sebelum mulai membaca Lesson Plans dan untuk merencanakan pelajaran, silahkan baca informasi di bawah:

- Lihat Modul 7 (Halaman 67 Guru 'Manual) sebelum merencanakan pelajaran ini.
- Setiap kegiatan termasuk dalam rencana ini memiliki klip video untuk menunjukkan kegiatan dan untuk membantu para guru dengan persiapan mereka.

<b>Bagian 3</b> <b>Melempar dan</b> <b>memukul</b> (6 pelajaran)	<p>Bagian ini memperkenalkan dan mengembangkan pukulan diatas kepala dan elemen fisik yang terkait termasuk melompat dan mendarat serta stabilitas inti. Sebagian besar pelajaran pada bagian ini mulai dengan permainan untuk meningkatkan teknik melempar, yang merupakan keterampilan inti yang diperlukan untuk mengembangkan tehnik pukulan atas kepala /overhead yang baik.</p> <p>Pada akhir Bagian 3, “Lemparkan dan Memukul”, murid harus dapat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menikmati reli-reli pukulan atas kepala /overhead;</li> <li>• bergerak disemua lini lapangan dengan gerak kaki dasar;</li> <li>• menikmati pukulan reli-reli yang menggabungkan semua lini lapangan.</li> </ul>
---	--

## Pelajaran 13

# Pukulan Tinggi dengan Lompatan Menggunting

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• memperkenalkan pukulan di atas kepala tinggi dan lompatan menggunting (menendang lurus).</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran para murid diharapkan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendemonstrasikan pukulan bayangan di atas kepala tinggi dengan lompatan menggunting (tendangan lurus);</li> <li>• menjelaskan cara untuk meraih kok di lapangan belakang dan memukul forehand di atas kepala tinggi.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kok</li> <li>• Raket</li> <li>• Net Bulutangkis</li> <li>• Kantung kertas (bila cocok)</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks mengajar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk dilakukan di luar ruangan. Anda akan memerlukan net untuk pelajaran ini. Anda mungkin perlu menggambar garis lapangan di lantai/tanah.</li> </ul>


### Pelajaran 13: Pukulan Tinggi dengan Lompatan Menggantung

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan lompatan menggantung – tendangan lurus (bayangan).</li> <li>Guru menjelaskan lompatan menggantung dan pukulan di atas kepala tinggi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pukulan tinggi bisa jadi pukulan menyerang atau bertahan.</li> <li>Jelaskan bahwa persiapan lompatan menggantung adalah posisi menyamping – posisi dengan langkah mengejar dan lompatan menggantung adalah rotasi 180 derajat untuk mengubah arah.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pada tahap ini, murid yang perkembangannya bagus bisa membantu selama demonstrasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaga jarak aman kelompok dari lapangan selama demonstrasi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan.</li> </ul>	
Lompatan menggantung (10 menit)  ▶ <b>L13 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelompok berlatih bayangan dengan koreksi dari guru:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Murid masing-masing dengan satu kok/kantung kertas melemparkan kok ke depan menggunakan lompatan menggantung dan bergerak maju setelah mendarat, berlari untuk mengambil kok/kantung kertas mereka.</li> <li>Lakukan pertama kali tanpa mengejar ke belakang kemudian dengan dua langkah mengejar.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid berbaris menghadap guru.</li> <li>Berikan sebanyak mungkin instruksi yang perlu untuk mendorong teknik lompatan menggantung yang benar (lihat point pengajaran di atas).</li> <li>Tendangan lurus.</li> <li>Mendarat dengan kaki tanpa raket dan bergerak maju.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai, dengan langkah split, untuk mengejar ke lompatan menggantung dan kembali untuk posisi awalan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan jarak aman antar kelompok.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid berlatih berpasangan untuk saling mengoreksi teknik masing-masing.</li> </ul>	

### Pelajaran 13: Pukulan Tinggi dengan Lompatan Menggantung

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Lompatan menggantung (10 menit)  <b>▶ L13 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelompok berlatih bayangan dengan koreksi dari guru.</li> <li>Murid-murid dengan raket berdiri menyamping dalam barisan, berat bertumpu di kaki yang memegang raket. Saat aba-aba, para murid membuat lompatan menggantung dan bergerak maju setelah mendarat.</li> <li>Lakukan pertama kali tanpa mengejar ke belakang kemudian dengan langkah mengejar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat poin pengajaran kunci di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakai target untuk menjadikannya permainan kompetitif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaga jarak antar murid dan waspada dengan objek yang bertebaran di lantai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsentrasi pada eksekusi lompatan menggantung yang benar (tendangan lurus).</li> </ul>	
Forehand tinggi (20 menit)  <b>▶ L13 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dalam kelompok yang terdiri dari tiga murid, pemain 1 yang berdiri sejajar dengan pemain 2 di sisi net, melempar kok tinggi untuk pemain 2 agar dipukul menggunakan forehand tinggi dengan rotasi. Pemain 3 di seberang net menangkap kok dan melempar balik ke pemain 1 untuk mengulangi latihan.</li> <li>Pemain merotasi posisi setelah 10 kali ulangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus pada teknik pukulan di atas kepala yang benar.</li> <li>Posisi menyamping.</li> <li>Lengan/siku sejajar bahu.</li> <li>Tangan yang memegang raket harus bergerak aktif mengejar kok.</li> <li>Rotasi 180 derajat.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain 3 memberi umpan balik pada panjang pukulan tinggi (clear).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan pengumpan ditempatkan pada posisi yang aman.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengejar untuk tendangan menggantung.</li> </ul>	

### Pelajaran 13: Pukulan Tinggi dengan Lompatan Menggantung

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Reli forehand tinggi (10 menit)   <b>L13 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlatih berpasangan – reli mulai dengan angkatan tinggi ke lapangan belakang dan berlanjut dengan pukulan forehand tinggi (clear). Sasarannya adalah untuk memukul setinggi dan sejauh mungkin.</li> <li>Pasangan untuk memberi umpan balik pada jarak panjangnya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point-point pengajaran di atas.</li> <li>Kemungkinan bisa melakukan latihan tanpa net.</li> <li>Pemain bisa berotasi di lapangan setelah 10 pukulan tinggi (clear).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bergerak mundur ke tengah di antara pukulan.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coba untuk menciptakan waktu dengan tinggi dan panjang dan untuk menantang murid menyentuh garis servis pendek dengan raket di antara pukulan.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru meninjau point pengajaran utama dari pelajaran 13.</li> <li>Kelompok melakukan peregangan di lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingatkan bahwa pukulan tinggi (clear) dengan lompatan menggantung bisa menjadi pukulan defensif seperti halnya ofensif, tapi gerakannya selalu maju.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakai pertanyaan untuk memeriksa tujuan pelajaran yang telah dicapai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan teknik peregangan yang benar.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengulangi point-point kunci.</li> </ul>	



## Pelajaran 14


# Permainan Pengembangan

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• melatih dan mengembangkan pukulan forehand di atas kepala tinggi (clear).</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran para murid diharapkan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendemonstrasikan pukulan bayangan di atas kepala tinggi (clear) dengan lompatan menggunting (tendangan lurus);</li> <li>• mendemonstrasikan cara meraih kok di lapangan belakang dan pukulan forehand di atas kepala tinggi (clear).</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kok</li> <li>• Raket</li> <li>• Net bulutangkis</li> <li>• Kantung kertas atau bola spons (bila cocok)</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks pengajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk dilakukan di luar ruangan. Anda akan membutuhkan net (atau peng – ganti) dan lapangan bulutangkis untuk pelajaran ini. Anda mungkin perlu menggambar garis lapangan di lantai/tanah dan gunakan tali bila tidak tersedia net.</li> </ul>

### Pelajaran 14: Permainan Pengembangan

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menegaskan kembali teknik lompatan menggunting – tendangan lurus.</li> <li>Guru menegaskan kembali teknik forehand tinggi (clear).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pelajaran utama pelajaran 14.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minta murid untuk mendemonstrasikan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan kelompok dalam jarak yang aman dari lapangan selama demonstrasi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan.</li> </ul>	
Permainan melempar dengan lompatan menggunting (10 menit)  ▶ L14 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para murid berlatih dalam kelompok. Setiap anak membawa kok/kantung kertas atau bola spons. Untuk melatih lompatan menggunting para murid ditantang untuk melempar bola dengan jarak maksimum setelah lari ke belakang.</li> <li>Setelah ini mereka lari ke depan dan mengambil kok.</li> <li>Anda juga bisa berlatih berpasangan dengan satu kok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anjurkan lompatan menggunting untuk mengubah arah.</li> <li>Gunakan lengan yang memegang raket saja.</li> <li>Menyamping untuk efisiensi maksimum.</li> <li>Bahu berbalik penuh.</li> <li>Pelepasan tinggi.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tingkatkan intensitas dengan mengurangi jumlah pemain.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tanpa kontak.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tingkatkan atau kurangi area bermain ntuk memvariasikan kesulitan.</li> </ul>	

### Pelajaran 14: Permainan Pengembangan

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Reli Forehand Clear dengan Trik (15 menit)   <b>L14 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain Berpasangan – Reli dimulai dengan lompatan tinggi ke lapangan belakang dan dilanjutkan dengan Forehand clear. Tujuannya adalah untuk memukul setinggi dan sejauh mungkin.</li> <li>Pasangan memberikan umpan balik yang panjang.</li> <li>Maju menantang pemain untuk memukul setinggi dan sejauh mungkin agar mampu melakukan sebuah “trik” diantara clear. Misalnya:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Ketika kok di udara.</li> <li>Ubah tangan yang memegang raket ke tangan yang tidak memegang raket dan kembali lagi.</li> <li>Lewatkan raket di belakang punggung mereka.</li> <li>Duduk dan berdiri.</li> <li>Sentuh net dengan raket.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat poin pengajaran di pelajaran 14.</li> <li>Boleh berlatih tanpa menggunakan net.</li> <li>Pemain dapat rotasi masuk/ keluar lapangan tiap 10 clear.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bergerak mundur ke tengah di antara pukulan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bila lebih banyak murid berlatih di lapangan yang sama pastikan bahwa instruksi yang jelas diberikan mengenai cara mereka bergerak keluar setelah menyelesaikan pukulan untuk menghindari terpukul oleh murid berikutnya.</li> <li>Menanti pemain ditempatkan dalam posisi aman.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berusaha menciptakan waktu dengan tinggi dan panjang untuk menyentuh garis servis pendek dengan raket di antara pukulan.</li> </ul>	

### Pelajaran 14: Permainan Pengembangan

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Latihan Forehand tinggi (clear) (15 menit)  <b>▶ L14 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlatih berpasangan. Tempatkan penanda (marker) 5 langkah jauhnya dari net (bergerak menuju ke garis belakang). Pemain harus mencoba memukul kok keras dan tinggi ke udara. Bila kok jatuh dengan jarak lebih pendek dari marker, pemain lain yang memenangkan angka. Bila Anda berlatih dengan kelas besar, misalnya lebih dari 30 murid, permainan ini bisa dilakukan secara tim – 2 lawan 2 pada setengah lapangan. Para murid ambil giliran untuk melakukan pukulan di atas kepala tinggi (clear) dan mendapatkan nilai sebagai tim.</li> <li>Diikuti oleh murid yang berlatih berpasangan bermain reli (bisa dilakukan di atas net atau lapangan terbuka). Berapa banyak pukulan di atas kepala tinggi yang bisa mereka lakukan tanpa salah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus pada teknik pukulan di atas kepala dan tendangan lurus yang benar.</li> <li>Lengan/siku setinggi bahu.</li> <li>Tangan yang memegang raket harus digerakkan aktif mengejar kok.</li> <li>Raket cepat dan point pencegatan tinggi.</li> <li>180 derajat.</li> <li>Bagi kelompok menurut tingkatan. Ubah pasangan supaya lebih kompetitif.</li> <li>Rotasi pemain secara tetap.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan target yang lebih kecil untuk meningkatkan kesulitan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bila lebih banyak murid berlatih di lapangan yang sama pastikan bahwa instruksi yang jelas diberikan mengenai cara mereka bergerak keluar setelah menyelesaikan pukulan untuk menghindari terpukul oleh murid berikutnya.</li> <li>Menanti pemain ditempatkan dalam posisi aman.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bisa memainkan permainan lain tanpa net atau lapangan. Tempatkan kedua pemain secara sederhana dengan jarak pisah yang ditentukan:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– berjarak 3 meter secara bertahap naikan jaraknya.</li> </ul> </li> </ul>	

### Pelajaran 14: Permainan Pengembangan

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Permainan Forehand tinggi (clear) (10 menit)  <b>▶ L14 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid bermain tunggal setengah lapangan. Mulai dengan angkatan tinggi (servis), harus ada 2 pukulan tinggi lurus untuk mulai reli.</li> <li>Hitung angkanya dan ubah pasangan setelah periode waktu tertentu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pukulan di atas kepala tinggi (clear) harus dieksekusi dengan lompatan menggantung (tendangan lurus) dan gerakan maju.</li> <li>Rotasi pemain secara tetap.</li> <li>Gunakan semua ruang yang tersedia.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi permainan bisa dilakukan bila pukulan tinggi tidak mencapai target yang ditentukan di baseline, pemain langsung kehilangan reli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai permainan berdasarkan aba-aba guru dan pastikan bahwa murid tidak menyeberangi lapangan sebelum permainan selesai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lebih dari 2 murid bisa bermain di setengah lapangan yang sama. Murid yang kehilangan 3 reli keluar dan digantikan oleh lainnya. Ini akan memastikan bahwa murid di lapangan dalam periode singkat, tapi jangan menunggu giliran mereka terlalu lama.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru meninjau point pengajaran kunci pelajaran 14.</li> <li>Kelompok melakukan peregangan di lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pengajaran di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan pertanyaan untuk memeriksa sasaran pelajaran yang telah dicapai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan teknik peregangan tubuh yang benar.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengulangi point-point kunci.</li> </ul>	

## Pelajaran 15

# Drop dengan Lompatan gaya Menggunting

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• memperkenalkan pukulan di atas kepala forehand dan drop shot dari lapangan belakang.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran para murid diharapkan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menjelaskan teknik dropshot di atas kepala;</li> <li>• mendemonstrasikan gerakan bayangan droshot di atas kepala dan dibandingkan dengan pukulan tinggi (clear).</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kok</li> <li>• Raket</li> <li>• Net bulutangkis</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks pengajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk dilakukan di luar ruangan. Anda akan membutuhkan net (atau peng – ganti) dan lapangan bulutangkis untuk pelajaran ini. Anda mungkin perlu menggambar garis lapangan di lantai/tanah dan gunakan tali bila tidak tersedia net.</li> </ul>

**Pelajaran 15: Drop dengan Lompatan gaya Menggantung**

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan menunjukkan teknik forehand di atas kepala drop shot (bayangan).</li> <li>Guru menjelaskan perbedaan pukulan di atas kepala yang dipakai di bulutangkis dan menjelaskan perbedaan antara drop shot dan pukulan tinggi (clear).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menekankan aksi yang sama untuk semua pukulan di atas kepala.</li> <li>Aksi melempar yang sama seperti clear, tapi diakhiri dengan dorongan, bukan pukulan penuh.</li> <li>Point kunci pengajaran dari pelajaran 13 dan 14 masih diaplikasikan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid menjelaskan perbedaan antara pukulan di atas kepala.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan kelompok terpisah dengan jarak yang cukup selama demonstrasi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan perbedaannya.</li> </ul>	
Latihan mobilitas (10 menit)  ▶ <b>L15 – V1</b>	<p>Berlatih berpasangan, kedua murid bergerak dengan arah yang berbeda untuk meraih dan menyentuh tangan pasangannya:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasangan berdiri saling memunggungi dan berputar ke kiri dan kanan untuk menyentuh tangan mereka.</li> <li>Saling memunggungi dan menyentuh tangan di antara kaki mereka dan di atas kepala.</li> <li>Bersandar di punggung mereka dan sit up untuk menyentuh tangan di depan tubuh mereka.</li> <li>Bersandar di perut mereka dan bergerak dengan tubuh bagian atas untuk menyentuh tangan mereka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kendalikan tempo latihan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bila murid melaksanakan latihan ini dengan baik, tambah waktunya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tempatkan murid dalam pasangan dengan kemampuan fisik yang sama.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurangi kecepatan untuk mendorong gerakan dengan jangkauan penuh.</li> </ul>	

**Pelajaran 15: Drop dengan Lompatan gaya Menggunting**

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Angkatan dan Revisi Lompatan gaya gunting (10 menit) <b>▶ L15 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grup menirukan gerakan permainan dengan koreksi guru.</li> <li>Murid dengan raket berdiri melawan sebuah dinding (ke samping, kaki dan bahu tanpa raket mendekat ke dinding) atau pada sebuah garis, tumpuan berat pada kaki raket.</li> <li>Setelah diberi isyarat, murid melakukan lompatan gaya gunting dan bergerak ke depan setelah pendaratan. Pertama tanpa mengejar mundur kemudian dengan dua langkah mengejar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid sejajar menghadap guru.</li> <li>Ajarkan teknik lompatan gunting dengan benar (Lihat poin pengajaran di atas dari pelajaran 13 dan 14)</li> <li>Mendarat pada kaki tanpa raket dan bergerak maju.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai dengan split step untuk mengejar lompatan gunting dan kembali ke posisi awal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan grup tetap dalam jarak yang aman.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid bermain berpasangan untuk mengoreksi teknik masing-masing.</li> </ul>	
Overhead drop shot (20 menit) <b>▶ L15 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pada grup 3, pemain 1 pada sisi yang sama dari net seperti pemain 2, melemparkan kok tinggi ke pemain 2 untuk melakukan pukulan forehand drop dengan putaran. Pemain 3 pada sisi lain net menangkap kok dan melemparkan kembali ke pemain 1 untuk mengulangi latihan.</li> <li>Pemain bertukar posisi setelah 10 pengulangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus pada teknik pukulan overhead yang benar.</li> <li>Posisi di samping (side-on)</li> <li>Lengan/siku harus setinggi bahu saat persiapan.</li> <li>Tangan yang memegang raket (racket hand) harus digerakan secara aktif ke kok.</li> <li>Mempertahankan titik intersepsi yang tinggi, tetapi periksa aksi pelemparan sebelum pertemuan (pre-impact) dan pukul kok dengan aksi dorong.</li> <li>180 derajat.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pemainke-3 memberikan umpan balik pada akurasi drop shot.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengejar untuk melakukan tendangan menggunting.</li> </ul>	



**Pelajaran 15: Drop dengan Lompatan gaya Menggantung**

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Angkatan dan drop (10 menit)  <b>▶ L15 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlatih berpasangan – reli mulai dengan angkatan tinggi (servis), diikuti oleh drop lurus.</li> <li>Reli berlanjut dengan 1 pemain mengangkat dan lainnya melatih drop shot dari lapangan belakang.</li> <li>Ganti tepat waktu atau pukulan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pengajaran di atas.</li> <li>Fokus pada akurasi angkatan untuk memberi kesempatan latihan dengan kualitas yang bagus.</li> <li>Tekankan kedua pemain melatiha keterampilan berbeda.</li> <li>Rotasi pemain secara teratur.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tambahkan gerakan bagi kedua pemain untuk meningkatkan kesulitan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keamanan lapangan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus pada langkah-langkahnya dan rotasi.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru merangkumkan point pengajaran utama dari pelajaran 15.</li> <li>Seluruh kelompok melakukan peregangan di lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakai pertanyaan untuk memeriksa apakah sasaran pelajaran telah dicapai.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan demonstrasi sekali lagi untuk mengingatkan teknik drop pukulan di atas kepala.</li> </ul>	

## Pelajaran 16

# Permainan Pengembangan

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengembangkan dan melatih pukulan drop shot di atas kepala.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran para murid diharapkan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendemonstrasikan pukulan drop di atas kepala bayangan dengan lompatan menggunting (tendangan lurus);</li> <li>• mendemonstrasikan cara meraih kok di lapangan belakang dan melakukan pukulan drop shot forehand di atas kepala.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kok</li> <li>• Raket</li> <li>• Net bulutangkis (atau pengganti)</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks pengajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk dilakukan di luar ruangan. Anda akan membutuhkan net dan lapangan untuk pelajaran ini. Anda mungkin perlu menggambar garis lapangan di lantai/tanah dan gunakan tali bila tidak tersedia net.</li> </ul>


**Pelajaran 16: Permainan Pengembangan**

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menguatkan teknik lompatan menggantung – tendangan lurus.</li> <li>Guru memperkuat teknik forehand drop.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pengajaran kunci – pelajaran 15.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minta murid untuk mendemonstrasikan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaga jarak aman dari lapangan selama demonstrasi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan.</li> </ul>	
Mengejar kok (10 menit)  ▶ <b>L16 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlatih dalam kelompok di setengah lapangan (atau area yang sudah ditentukan) dengan satu kok. Seorang murid mulai sebagai seorang “pengejar” dengan kok dan berusaha untuk “menempelkan” ke murid lain dengan cara melempar dan memukul kok ke tubuh (di bawah tinggi kepala). Ketika kok mengenai seseorang – murid yang “tertempel” bergabung bersama pengejar – dan mereka berdua menggunakan satu kok untuk ‘menempelkan’ ke yang lain. Murid yang terakhir “ditempel” adalah pemenangnya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengejar berlatih secara tim mem-passing kok untuk dilekatkan ke murid.</li> <li>Pemanasan singkat mungkin diperlukan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai dengan lebih dari seorang pengejar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waspada dengan kok yang bertebaran di lantai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tambah area bermain.</li> </ul>	


### Pelajaran 16: Permainan Pengembangan

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Latihan Plank – inti stabilitas (10 menit) <b>▶ L16 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid membuat empat latihan plank berbeda:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Plank pada siku dan jari kaki.</li> <li>Balik plank di lengan bawah dan tumit.</li> <li>Plank samping (sisi kanan)</li> <li>Plank samping (sisi kiri)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan postur yang benar.</li> <li>Hitung waktu latihan berdasarkan usia dan tingkat perkembangan fisik.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tambah waktu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bila murid kehilangan postur yang benar, hentikan latihan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buat latihan kompetitif dengan siapa yang biasa bisa membuat postur yang benar lebih lama.</li> </ul>	
Lift-Drop-Net (10 menit) <b>▶ L16 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain berpasangan. Mulai latihan dengan lompatan tinggi (servis), diikuti dengan drop shot, kemudian net shot dan lompatan tinggi lagi untuk mengulang urutan (lift-drop-net).</li> <li>Jika terlalu sulit, mulai dengan lift-drop-net-net.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan merupakan kegiatan kerjasama untuk pengembangan.</li> <li>Rotasi pemain secara teratur.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uji akurasi murid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keamanan lapangan selama reli.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turunkan net. Kembali ke lift dan drop hanya dengan pergantian teratur.</li> </ul>	

### Pelajaran 16: Permainan Pengembangan

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Variasi lift-drop-net (10 menit)   <b>L16 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pilihan diperkenalkan pada urutan sebelumnya misalnya:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Clear atau drop dari belakang lapangan diikuti dengan clear atau net.</li> <li>Urutan ini dilanjutkan.</li> <li>Melompat atau memblok dari depan lapangan diikuti dengan pilihan overhead dari belakang lapangan atau lompatan dari depan lapangan.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kembangkan kombinasi Anda sendiri dari urutan tersebut</li> <li>Kurangi pilihan jika tidak bisa dilakukan secara benar.</li> <li>Perkuat unsur-unsur teknis.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tingkatkan pilihan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keamanan lapangan secara umum.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kembali ke aturan tertutup.</li> </ul>	

### Pelajaran 16: Permainan Pengembangan

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Tunggal setengah lapangan dengan area “tak bisa kabur” (10 menit)   <b>L16 – V5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ lapangan tunggal dalam lapangan yang diperkecil. Gunakan marker (kok, kotak kok, dsb.) untuk menunjukkan area “tak bisa kabur”. Marker dipakai untuk menunjukkan bilamana dropshot terlalu jauh atau clear terlalu pendek.</li> <li>• Permainan dimainkan dengan sistem penilaian normal.</li> <li>• Reli mulai dengan servis dan berlanjut dengan pilihan angkatan atau drop dari lapangan depan dan clear atau drop dari lapangan belakang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagi ke dalam kelompok yang mampu.</li> <li>• Ubah lawan secara teratur.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurangi area “tak bisa kabur” lapangan tengah untuk mendorong akurasi. Dimaksudkan untuk selesai dengan area bermain hanya di garis belakang dan garis servis pendek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keamanan lapangan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkatkan area pukul lebih luas.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meninjau point pengajaran utama dari pelajaran 3-4.</li> <li>• Kelompok meregangkan tubuh di lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lihat point pengajaran di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan pertanyaan untuk memeriksa apakah sasaran pelajaran telah dicapai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastikan teknik peregangan yang benar.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengulangi point-point kunci.</li> </ul>	

## Pelajaran 17

# Smash dan Blok



Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk memperkenalkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teknik pukulan smash di atas kepala;</li> <li>• teknik defensif di bulutangkis.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran para murid diharapkan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menjelaskan dan menunjukkan teknik smash;</li> <li>• menjelaskan dan menunjukkan teknik defensive.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kok</li> <li>• Raket</li> <li>• Net bulutangkis (atau pengganti)</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks pengajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk dilakukan di luar ruangan. Anda akan membutuhkan net dan lapangan untuk pelajaran ini. Anda mungkin perlu menggambar garis lapangan di lantai/tanah dan gunakan tali bila tidak tersedia net.</li> </ul>

### Pelajaran 17: Smash dan Blok


Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik smash dengan rotasi penuh.</li> <li>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan pukulan defensif bayangan (backhand dan forehand) di depan tubuh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik smash sangat mirip teknik pukulan di atas kepala tinggi (clear) – persiapannya sama, tapi akselerasi dan kecepatan raket dan tubuh bagian atas pada akhir pukulan jauh lebih kuat.</li> <li>Titik pencegatan saat smash harus ada di depan tubuh.</li> <li>Saat bertahan tidak ada waktu bagi gerakan besar raket sehingga pukulan defensif dieksekusi dengan ayunan pendek dengan raket bergerak ke depan kok dari posisi di depan tubuh.</li> <li>Tidak ada ayunan besar menjauh dari kok dalam persiapan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bila ada, gunakan murid untuk demonstrasi. Ini akan memotivasi semua kelas untuk meningkatkan kemampuan dan menunjukkan ke sisa para murid apa yang bisa mereka raih.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan jarak yang aman bagi kelompok saat demonstrasi di sisi lapangan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan.</li> </ul>	



### Pelajaran 17: Smash dan Blok

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Langkah cepat (10 menit)  <b>L17 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid disebar dalam barisan di depan dan menghadap guru mengeksekusi langkah kaki berikut ini di tempat:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogging di tempat, kemudian dengan langkah cepat maksimum.</li> <li>Langkah split dan mundur – lambat ke cepat.</li> <li>Langkah menyilang maju (kiri dan kanan).</li> <li>2 langkah maju dan 2 langkah mundur.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mendemonstrasikan dan kemudian mengeksekusi bersama murid.</li> <li>Setiap latihan dimulai dengan gerakan lambat sampai membuat teknik yang benar.</li> <li>Berdasarkan aba-aba dari guru, murid mempertahankan rangkaian latihan dengan kecepatan maksimum.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tambah variasi yang menantang koordinasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan murid tersebar dengan baik.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan langkah lambat dan konsentrasi pada langkah kaki yang benar.</li> </ul>	
Smash (15 menit)  <b>L17 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jelaskan dan tunjukkan teknik smash (bayangan).</li> <li>Murid-murid kemudian berlatih berpasangan dan melatih smash dengan bayangan. Mereka saling memberikan koreksi.</li> <li>Lanjutkan dengan latihan menggunakan kok – berlatih berpasangan. Pemain 1 mulai dengan servis tinggi, pemain 2 melatih smash, dan pemain 1 membiarkan kok jatuh ke lantai dan kemudian mengembalikannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Persiapan sama seperti clear (pukulan tinggi) (lihat point pengajaran dari pelajaran 13 dan 14).</li> <li>Titik pencegatan adalah di depan tubuh.</li> <li>Aksi melempar yang kuat.</li> <li>Kok harus dipukul dengan arah menukik (net lebih rendah dibutuhkan).</li> <li>180 derajat (lompatan menggantung).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bisa disertakan langkah mengejar sebelum pukulan dan gerakan maju setelahnya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaga pasangan terpisah dengan jarak yang cukup saat kecepatan raket sangat tinggi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakai target untuk menguji akurasi.</li> <li>Net lebih rendah bilamana perlu.</li> </ul>	

**Pelajaran 17: Smash dan Blok**

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Blok defense (10 menit)   <b>L17 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid berlatih berpasangan – satu menggunakan lemparan mengumpan supaya pasangannya berlatih blok defense dari setinggi pinggang dan di bawahnya.</li> <li>• Mulai dengan melatih blok backhand dan forehand secara individual.</li> <li>• Lanjutkan dengan melatih forehand dan backhand bergantian.</li> <li>• Ganti peran setelah 10 pukulan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Awali posisi dengan raket di depan tubuh.</li> <li>• Siku di depan tubuh.</li> <li>• Raket ke kok (tanpa ayunan mundur yang besar).</li> <li>• Penyelesaian pendek.</li> <li>• Aksi menekan pendek.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pindah ke pergantian umpan untuk meningkatkan intensitas dan kesulitan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertahankan jarak antar pasangan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lepaskan atau rendahkan net.</li> </ul>	

### Pelajaran 17: Smash dan Blok

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Latihan smash dan blok defense (15 menit)  <b>▶ L17 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Secara berpasangan murid berlatih setengah lapangan. Perbaiki rangkaian pukulan. Pemain 1 mulai dengan servis tinggi, pemain 2 smash, 1 bermain pukulan defensif ke net, 2 mengembalikan ke net dan 1 mengangkat lagi. Rangkaian ini diulangi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubah seturut waktu atau jumlah smash.</li> <li>Bila kelompoknya lebih besar, ubah peran lebih sering untuk menghindari waktu tunggu yang lama.</li> <li>Bila ada murid yang menunggu, mereka bisa diberikan peran berbeda seperti wasit untuk menghitung smash yang mengenai target.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanjutkan menggunakan target di lantai untuk smash. Bisa menjadi sebuah permainan kompetitif dengan menghitung jumlah smash ke target.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bila murid menunggu giliran mereka di lapangan, pastikan mereka berdiri di sisi lapangan, jauh dari garis.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan elemen kompetitif di luar permainan untuk berkonsentrasi pada eksekusi yang benar.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengulangi lagi point pengajaran dari pelajaran 17.</li> <li>Peregangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pengajaran utama di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakai pertanyaan untuk memeriksa tujuan pelajaran yang telah dicapai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik peregangan yang benar.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengulangi point pengajaran utama.</li> </ul>	

## Pelajaran 18

# Permainan dan Pengembangan

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Maksud dari pelajaran ini adalah untuk memperkenalkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengembangkan teknik smash;</li> <li>• mengembangkan pukulan defensive di bulutangkis.</li> </ul>	<p>Pada akhir pelajaran para murid diharapkan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendemonstrasikan teknik smash;</li> <li>• mendemonstrasikan teknik defensive.</li> </ul>
<p><b>Perlengkapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kok</li> <li>• Raket</li> <li>• Net bulutangkis</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks pengajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih diutamakan pelajaran dilakukan di dalam ruangan – tapi terbuka kemungkinan untuk dilakukan di luar ruangan. Anda akan membutuhkan net dan lapangan untuk pelajaran ini. Anda mungkin perlu menggambar garis lapangan di lantai/tanah dan gunakan tali bila tidak tersedia net.</li> </ul>

### Pelajaran 18: Permainan dan Pengembangan

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menguatkan teknik smash dengan rotasi penuh.</li> <li>Guru menguatkan teknik pukulan defensif (backhand dan forehand) di depan tubuh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pengajaran utama di pelajaran 17.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan murid untuk mendemonstrasikan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pertahankan jarak aman kelompok di sisi lapangan jauh dari demonstrasi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menguatkan point pengajaran utama dari pelajaran.</li> </ul>	
Ketangkasan kelompok (10 menit)  ▶ <b>L18 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid berlatih dalam kelompok. Pertama murid mulai latihan langkah saat diberi aba-aba, contoh dari “langkah cepat” di pelajaran 17.</li> <li>Pada aba-aba guru, kelompok mengeksekusi gerakan ketangkasan – sebagai contoh:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– “Barbalik” (berbalik cepat penuh)</li> <li>– “Turun” (membuat sebuah ‘push up’ di lantai)</li> <li>– “Lompat” (lompat dengan tangan ke atas)</li> <li>– Di antara aba-aba guru, kelompok melanjutkan latihan langkah.</li> <li>– Saat guru berteriak “jalan” – kelompok berlari ke sisi aula yang berlawanan (20 meter) dan kelompok berikutnya mulai.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bentuklah kelompok seturut ruangan.</li> <li>Latihan dieksekusi dengan kecepatan maksimum.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan ukuran kelompok untuk mengendalikan intensitas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berikan ruang yang cukup antar murid untuk latihan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubah latihan dan variasikan perintah untuk mengendalikan intensitas.</li> </ul>	

## Pelajaran 18: Permainan dan Pengembangan

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Lift-smash-blok (20 menit)  <b>▶ L18 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlatih berpasangan – reli mulai dengan servis tinggi, diikuti smash, kemudian blok defense, yang diikuti oleh angkatan (lift). Kemudian rangkaian mulai lagi yang berarti bahwa latihan ini bergantian (lift-smash-blok-lift).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuatkan point pengajaran teknis.</li> <li>Bagi pemain berdasarkan tingkatan.</li> <li>Ubah pasangan secara teratur.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tantang pemain dengan target akurasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingatlah keamanan lapangan selama reli.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rendahkan net atau kecilkan lapangan.</li> </ul>	
Tunggal setengah lapangan dengan “smash pemenang” (20 menit)  <b>▶ L18 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan ½ setengah lapangan tunggal di area lapangan yang telah dikurangi – di depan garis servis pendek dianggap keluar.</li> <li>Penilaian normal dengan 2 point dihadiahkan bagi yang menang reli dengan smash.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bila kelompok terlalu besar, 3 atau 4 pemain bisa bermain di setengah lapangan yang sama. Pemenang tetap di lapangan, tapi pemain yang masuk permainan melanjutkan dari nilai yang kalah sebelumnya dan pemenang mulai dari nol.</li> <li>Bisa dimainkan sebagai permainan tim dengan tim yang memiliki kemampuan campuran atau penilaian dengan angka.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Automatis menang bila smash menyentuh lantai tanpa bisa ditahan oleh lawan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingatlah keamanan lapangan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rendahkan net dan/atau kurangi ukuran lapangan.</li> </ul>	
Rangkuman/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengulangi lagi point pengajaran utama mengenai smash dan teknik defensif.</li> <li>Melakukan peregangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat point pengajaran kunci di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan pertanyaan untuk memeriksa target yang telah dicapai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan teknik peregangan yang benar.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengulangi prinsip-prinsip kunci.</li> </ul>	

# SHUTTLE TIME

**BWF** BULUTANGKIS DI SEKOLAH  
LESSON PLANS – BELAJAR UNTUK MENANG

© Badminton World Federation 2011.  
Terbit pertama bulan November tahun 2011.

# Daftar Isi

## Lessons Plans – Belajar untuk Menang

---

Sekilas Pandang . . . . .	93
Pelajaran 19: Taktik Permainan Tunggal . . . . .	94
Pelajaran 20: Taktik Dalam Permainan . . . . .	98
Pelajaran 21: Taktik Permainan Ganda . . . . .	102
Pelajaran 22: Taktik Dalam Permainan . . . . .	106



# Sekilas Pandang

## 1. Pengantar – Belajar untuk Menang

Sebelum mulai membaca lesson plans dan untuk merencanakan pelajaran, silahkan baca informasi di bawah:

- Lihat Modul 8 (Manual Halaman 79 Guru) sebelum merencanakan pelajaran ini.
- Setiap kegiatan termasuk dalam rencana ini memiliki klip video untuk menunjukkan kegiatan dan untuk membantu para guru dengan persiapan mereka.

<b>Bagian 4</b> <b>Belajar untuk</b> <b>Menang</b> (4 pelajaran)	<p>Bagian ini memperkenalkan keterampilan taktis dasar untuk kedua tunggal dan ganda dan memperkenalkan unsur-unsur fisik terkait termasuk kecepatan dan kelincahan. Pada bagian ini latihan lebih melibatkan situasi yang kompetitif, kegiatan dan permainan.</p> <p>Mereka dirancang untuk lebih menekankan pada pengembangan pemikiran taktis untuk meningkatkan pembelajaran taktik bulutangkis dasar dan pengambilan keputusan. Pada akhir Bagian 4, “Belajar untuk Menang”, murid harus dapat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• menikmati strategi reli;</li><li>• mendemonstrasikan posisi dasar bermain tunggal dan ganda;</li><li>• menikmati bermain pertandingan.</li></ul>
---	---

## Pelajaran 19

# Taktik Permainan Tunggal

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Tujuan pembelajaran ini adalah untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• memperkenalkan taktik dasar untuk bermain tunggal.</li> </ul>	<p>Pada akhir pembelajaran, murid akan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menerangkan taktik dasar untuk permainan tunggal.</li> </ul>
<p><b>Peralatan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tangga ketangkasan (apabila tidak tersedia, Anda dapat menggambar tangga di lantai/tanah atau menggunakan pita untuk menempelkan garis di lantai)</li> <li>• Kok</li> <li>• Raket</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks pengajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebaiknya pembelajaran dilakukan di dalam – Tetapi juga dapat dilakukan di luar. Anda akan membutuhkan net dan sebuah lapangan bulu tangkis dalam menyampaikan pembelajaran ini. Anda juga dapat menggambar garis lapangan di lantai/tanah.</li> </ul>

### Pelajaran 19: Taktik Permainan Tunggal

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	<p>Guru menerangkan pendekatan taktis dasar untuk permainan tunggal:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gunakan ruang dan perubahan arah untuk: <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat lawan terlambat di belakang lapangan guna menciptakan ruang untuk memenangkan pukulan ke depan lapangan.</li> <li>Membuat lawan terlambat di depan lapangan guna menciptakan ruang di belakang lapangan.</li> </ul> </li> <li>Ubah kecepatan – gunakan pukulan lebih cepat misalnya smash dan pukulan clear cepat untuk memenangkan poin atau menciptakan peluang.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taktik dalam permainan tunggal adalah tentang pengambilan keputusan yang baik berdasarkan pemahaman terhadap: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang (tinggi, lebar, dan kedalaman).</li> <li>Diri sendiri (posisi; di mana Anda; kebugaran/tenaga).</li> <li>Lawan.</li> </ul> </li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pada tahapan ini murid dapat ditanyai tentang pukulan apa yang dapat digunakan untuk mencapai pendekatan taktis yang dipilih untuk memenangkan reli (misalnya bagaimana kita dapat memaksa lawan kita ke belakang lapangan).</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menerangkan pendekatan taktik untuk permainan tunggal.</li> </ul>	

### Pelajaran 19: Taktik Permainan Tunggal

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan satu tangga untuk sekitar 10 murid. Tempatkan tangga di lantai dan pastikan ada ruang yang cukup bagi murid untuk kembali di sepanjang sisi tangga ke posisi awal.</li> <li>Latihan yang dapat dilakukan adalah:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Berlari normal,</li> <li>Satu-dua ke dalam, satu-dua ke dalam</li> <li>Satu-dua ke dalam, satu-dua ke luar,</li> <li>Satu-dua ke dalam, satu-dua ke luar.</li> </ul> </li> <li>Catatan: Berikan murid kesempatan untuk mencoba setiap latihan secara perlahan sebelum melakukan secara cepat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontrol kecepatan untuk memastikan pelaksanaan latihan yang benar.</li> <li>Lengan, pundak dan tangan dirilekskan. Kepala harus dijaga setenang mungkin.</li> <li>Pastikan latihan dilakukan dengan menumpukan berat badan di bagian depan kaki.</li> <li>Jika tidak ada tangga, gunakan garis sejajar atau gambar/gambar dengan kapur tulis garis di lantai.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tingkatkan kecepatan jika latihan sudah dijalankan dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan murid menunggu giliran mereka dan tidak memulai latihan sebelum murid yang mendahului telah selesai.</li> </ul>
Menepuk balon (5 menit)			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tetap jalankan latihan secara sederhana dan tingkatkan kecepatan secara bertahap.</li> </ul>	

▶ **L19 – V1**

### Pelajaran 19: Taktik Permainan Tunggal

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Permainan tunggal setengah lapangan dengan taktik 1 (10 menit)  <b>▶ L19 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mainkan permainan tunggal setengah lapangan di mana murid berusaha untuk menggabungkan taktik permainan tunggal 1 (lihat bab pengenalan).</li> <li>• Mainkan tanpa smash untuk mendorong murid menggunakan atau menciptakan ruang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mainkan selama jangka waktu tertentu dengan sistem penilaian “Up and down the river” (pemenang bergerak naik – yang kalah bergerak turun).</li> <li>• Jika grup terlalu besar, tetapkan mengacu pada waktu agar tidak menunggu lama. Berikan peran alternatif kepada murid yang menunggu sehingga mereka tetap terlibat dalam permainan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arahkan pemain yang lebih baik menuju ke ujung ruang sehingga mereka dapat mencoba meraih kemajuan “Up the river”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastikan murid memahami keamanan di sekitar lapangan bulu tangkis (misalnya tidak melintasi lapangan ketika pertandingan sedang berlangsung dll).</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagi grup ke dalam permainan yang berbeda untuk memastikan bahwa pemain bertemu dengan lawan yang seimbang untuk menghindari hilangnya semangat karena lawan terlalu kuat.</li> </ul>	
Permainan tunggal setengah lapangan dengan taktik 2 (10 menit) Pelajaran  <b>▶ L19 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mainkan permainan tunggal setengah lapangan di mana murid berusaha untuk menggabungkan taktik 2 permainan tunggal (lihat bab pengenalan).</li> <li>• Murid mendapatkan 2 poin setiap kali mereka memainkan pukulan kemenangan yang menyentuh lantai baik sebelum garis servis pendek maupun di garis sejajar belakang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sama dengan di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apabila tingkat murid berbeda jauh, bagi kelas menjadi grup berdasarkan tingkat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lihat di atas.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hal ini sangat penting agar murid tidak patah semangat. Pastikan semua peserta memiliki pengalaman positif dengan mengurangi ukuran lapangan atau dengan menurunkan net.</li> </ul>	

### Pelajaran 19: Taktik Permainan Tunggal

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Permainan tunggal setengah/penuh lapangan dengan taktik 1 dan 2 (10 menit) Pelajaran <b>▶ L19 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid akan berusaha menggabungkan taktik 1 dan 2 permainan tunggal. Bergantung pada ketersediaan ruang dan tingkat permainan mengenai penggunaan setengah/penuh lapangan (catatan: jika menggunakan lapangan penuh, murid juga dapat membuat ruang pada sisi-sisi)</li> <li>Apabila murid sudah dapat melakukan dengan baik, gunakan variasi di mana depan lapangan dan sepertiga belakang lapangan adalah 'ke dalam' (dihitung), tetapi tengah lapangan adalah 'ke luar' (gunakan spidol untuk membatasi lapangan). Pemain melakukan reli seperti biasa, tetapi jika kok mendarat di daerah tengah lapangan dinyatakan ke luar dan lawan memenangkan reli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waktunya sama dengan di atas</li> <li>Tanya murid secara singkat setelah pertandingan mengenai taktik mana yang mereka telah coba gunakan dan mengapa.</li> <li>Kegiatan kedua berfungsi untuk meningkatkan penggunaan kedalaman dan ketinggian.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Secara progresif kurangi area/ukuran sasaran ke akurasi tantangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sama dengan di atas.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sederhanakan permainan dan sesuaikan lapangan jika diperlukan.</li> </ul>	
Ringkasan/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengulang prinsip utama dari pelajaran 19.</li> <li>Grup melakukan peregangan di lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minta murid untuk melakukan latihan guna meregangkan dan mendinginkan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan pertanyaan untuk mendorong siswa agar berpikir secara taktis.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tinjau sekali lagi pendekatan taktis umum dalam permainan tunggal.</li> </ul>	

## Pelajaran 20

# Permainan Taktis

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Tujuan pembelajaran ini adalah untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengembangkan taktik dasar untuk bermain tunggal.</li> </ul>	<p>Pada akhir pembelajaran, murid akan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendeskripsikan cara berbeda untuk memenangkan poin dalam permainan tunggal.</li> </ul>
<p><b>Peralatan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Kok</li> <li>• Net bulu tangkis (atau penggantinya)</li> <li>• Tangga ketangkasan</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks pengajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebaiknya pembelajaran dilakukan di dalam – Tetapi juga dapat dilakukan di luar. Anda akan membutuhkan net dan sebuah lapangan bulu tangkis dalam menyampaikan pembelajaran ini. Anda juga dapat menggambar garis lapangan di lantai/tanah.</li> <li>• Tangga ketangkasan dapat digambarkan di lantai/tanah.</li> </ul>

**Pelajaran 20: Permainan Taktis**

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mempertegas pendekatan taktis dasar untuk permainan tunggal (lihat pengenalan pelajaran 19).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat poin pengajaran utama di pelajaran 19.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan pertanyaan untuk meminta siswa menerangkan pendekatan taktis utama.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mempertegas pendekatan taktis untuk permainan tunggal.</li> </ul>	
Tangga ketangkasan (15 menit)  ▶ L20 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tempatkan tangga di lantai dan pastikan tersedia ruang yang cukup bagi murid untuk kembali ke sisi tangga ke posisi awal. Ide-ide latihan yang dapat dilakukan adalah:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>Dua ke dalam, dua ke dalam.</li> <li>Dua ke dalam, dua ke luar, dua ke dalam, dua ke luar.</li> <li>Dua ke dalam, dua ke dalam, sisi kanan ke luar dan seimbang, dua ke dalam, dua ke dalam, sisi kiri ke luar dan seimbang.</li> </ul> </li> <li>Beri murid kesempatan untuk mencoba setiap latihan secara perlahan sebelum melakukan secara cepat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontrol kecepatan untuk memastikan bahwa pelaksanaan latihan telah dijalankan dengan benar.</li> <li>Lengan, pundak, dan tangan dirilekskan. Kepala harus dijaga setenang mungkin.</li> <li>Pastikan latihan dilakukan dengan menumpukan berat badan di bagian depan kaki.</li> <li>Jika tidak ada tangga, gunakan garis sejajar atau gambar / gambar dengan kapur tulis garis di lantai.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tingkatkan kecepatan jika latihan sudah dijalankan dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan murid menunggu giliran mereka dan tidak memulai latihan sebelum murid yang mendahului telah selesai.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tetap jalankan latihan secara sederhana dan tingkatkan kecepatan secara bertahap.</li> </ul>	



## Pelajaran 20: Permainan Taktis

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Permainan tim setengah lapangan (20 menit)  <b>▶ L20 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murid dibagi ke dalam regu dengan kemampuan bervariasi.</li> <li>Kemudian murid berkompetisi menghadapi lawan yang memiliki kemampuan seimbang yang mencetak poin untuk tim mereka.</li> <li>Permainan setengah lapangan.</li> <li>Murid mendapatkan 2 poin tiap kali mereka melakukan pukulan kemenangan yang menyentuh lantai tanpa disentuh lawannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan pendek yang memungkinkan pertandingan menentang jumlah maksimum dari lawannya.</li> <li>Semua poin pemain akan dihitung untuk skor mereka.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beri tantangan kepada pemain yang lebih baik, misalnya dengan memberi beberapa poin kepada lawannya untuk memulai; menambah/mengurangi ukuran lapangan; mengurangi area pencetak poin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan murid memahami keamanan di sekitar lapangan bulutangkis – misalnya, tidak melintasi lapangan ketika pertandingan sedang berlangsung dll.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubah lapangan untuk murid yang berkemampuan rendah.</li> </ul>	

## Pelajaran 20: Permainan Taktis

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Permainan tim tunggal setengah lapangan beregu (15 menit)  <b>▶ L20 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permainan tunggal setengah lapangan – 3 murid melawan 3 murid.</li> <li>• Pemain 1 memulai reli dan meninggalkan lapangan ke sisi, pemain 2 melakukan pukulan selanjutnya dan meninggalkan ke sisi, pemain 3 masuk ke lapangan untuk melakukan pukulan ke tiga dan diulang secara berurutan.</li> <li>• Pemain hanya dapat masuk ke lapangan dari garis batas belakang dan meninggalkan lapangan dari sisi lapangan.</li> <li>• Team lawan mengikuti sistem yang sama.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tim tertantang untuk berfikir secara taktis.</li> <li>• Dorong kerjasama dan komunikasi tim.</li> <li>• Pilih tim sesuai kemampuan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mainkan permainan yang sama di lapangan penuh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lihat di atas.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tambah jumlah pemain dalam tim.</li> </ul>	
Ringkasan/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengulang poin pengajaran utama permainan tunggal.</li> <li>• Grup melakukan peregangan di lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minta murid untuk melakukan latihan guna meregangkan dan mendinginkan.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan pertanyaan.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meninjau sekali lagi pendekatan taktis umum dalam permainan tunggal.</li> </ul>	

## Pelajaran 21

# Taktik Permainan Ganda

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Tujuan pembelajaran ini adalah untuk memperkenalkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• taktik dasar untuk bermain ganda;</li> <li>• posisi servis dan pengembalian.</li> </ul>	<p>Pada akhir pembelajaran murid akan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendemonstrasikan dan menerangkan formasi dasar menyerang dan bertahan dalam permainan ganda.</li> </ul>
<p><b>Peralatan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Kok</li> <li>• Net bulu tangkis (atau penggantinya)</li> <li>• Hoop (atau sasaran lain)</li> </ul>	<p><b>Situasi/konteks pengajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebaiknya pembelajaran dilakukan di dalam – Tetapi juga dapat dilakukan di luar. Anda akan membutuhkan net dan sebuah lapangan bulu tangkis dalam menyampaikan pembelajaran ini. Anda juga dapat menggambar garis lapangan di lantai/tanah.</li> <li>• Apabila hoop atau sasaran lain tidak tersedia, Anda dapat menggambar sasaran di lantai/tanah secara langsung atau menggunakan pita untuk menempelkannya di lapangan.</li> </ul>


## Pelajaran 21: Taktik Permainan Ganda

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (10 menit)	<p>Guru menerangkan poin pengajaran utama pelajaran 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentingnya servis dan pengembalian</li> <li>• Formasi dasar menyerang dan bertahan.</li> <li>• Pentingnya kerjasama tim dalam permainan ganda</li> <li>• Meninjau kembali pukulan dasar yang dilakukan dalam permainan ganda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taktik permainan ganda tergantung pada pengambilan keputusan cepat berdasarkan pemahaman terhadap: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jarak</li> <li>– Diri sendiri</li> <li>– Lawan</li> <li>– Pasangan</li> </ul> </li> </ul> <p>Minta pemain untuk mendemonstrasikan posisi.</p>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karena kebanyakan pukulan telah ditinjau dalam pembelajaran sebelumnya, minta murid untuk menerangkan/ mendemonstrasikan teknik servis backhand dan pukulan kunci untuk permainan ganda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastikan grup tetap dalam jarak yang aman ketika mendemonstrasikan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meninjau kembali pukulan kunci dalam permainan ganda termasuk servis.</li> </ul>	
Revisi servis backhand (10 menit)  ▶ L21 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid bekerja secara berpasangan dalam berlatih servis pukulan backhand dengan berusaha menempatkannya ke hoop (atau sasaran lain di lantai).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid berlatih secara berpasangan. Pegangan santai. Memukul kok dengan tangan. Jika murid telah menyelesaikan pukulan dengan benar, pengembalian servis dapat diperkenalkan</li> <li>– satu pemain melakukan servis dan satunya lagi mengembalikannya. Ganti peran berdasarkan isyarat guru.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika dilakukan dengan benar, buat sasaran lebih kecil atau / dan tempatkan tali atau senar beberapa sentimeter di atas net untuk melatih lintasan servis (atau gunakan lengan pasangan).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika berlatih pengembalian, pastikan tidak terdapat kok di lapangan sebelum melakukan servis lagi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus pada teknik servis yang benar.</li> </ul>	

### Pelajaran 21: Taktik Permainan Ganda

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Permainan tengah lapangan dan depan lapangan (20 menit)  <b>▶ L21 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bekerja berpasangan di setengah lapangan, kedua pemain memulai dari tengah lapangan. Pemain tersebut bermain secara mendatar dari tengah lapangan ke tengah lapangan dan jika ada kesempatan, salah satunya berusaha maju ke depan menuju net dan melakukan serangan. Pemain yang lain kemudian mundur ke posisi bertahan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulai secara perlahan dan tingkatkan kecepatan secara bertahap.</li> <li>Ketika bergerak maju ke arah net, pemain yang menyerang memegang raketnya di atas – melakukan gerakan raket pendek.</li> <li>Dalam bertahan – tekuk lutut dan turunkan titik berat di depan tubuh. Coba untuk mendorong terutama pertahanan backhand.</li> <li>Jika grupnya besar, murid yang sedang menunggu giliran dapat berlatih pertahanan menghadap ke dinding (latihan yang baik untuk pertahanan dalam permainan ganda).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jika dilakukan dengan benar, tingkatkan kecepatan. Anda juga dapat memperkenalkan lompatan dan smash untuk meningkatkan kesulitan dan menambah unsur persaingan seperti mencetak poin dengan pemenang smash. (lakukan secara berhati-hati).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan hanya satu kok.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jika terlalu sulit, tetap jalankan permainan tengah lapangan saja, kemudian maju ke depan lapangan/ bertahan dan ganti peran sesuai isyarat guru.</li> </ul>	

### Pelajaran 21: Taktik Permainan Ganda


Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Posisi bermain dalam permainan ganda (15 menit) Pelajaran  L21 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bekerja bayangan – 4 murid per lapangan bernomor 1 hingga 4. Guru memanggil sebuah nomor, murid dengan nomor tersebut menuju ke belakang lapangan ke posisi smash di belakang lapangan. Pasangan mengambil posisi di dekat net untuk menyelesaikan formasi serangan dan lawan bergerak ke “sisi-sisi” dalam posisi bertahan. Guru kemudian memanggil nomor lain dan pemain merespon dengan mengambil formasi yang tepat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Untuk pemain/pasangan grup besar digilir masuk/keluar lapangan pada selang waktu yang teratur.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maju lebih cepat untuk situasi reli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keamanan lapangan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turunkan net.</li> <li>Konsentrasi ke formasi dasar.</li> </ul>	
Ringkasan/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru meninjau kembali poin pengajaran utama pelajaran 21 – lihat poin pengajaran kunci.</li> <li>Grup melakukan peregangan di lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lihat poin pengajaran di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan pertanyaan untuk mendorong murid agar berpartisipasi dan memeriksa pencapaian tujuan.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru meninjau kembali poin pengajaran utama.</li> </ul>	

## Pelajaran 22

# Permainan Taktis

Tujuan Guru	Tujuan Murid
<p>Tujuan pembelajaran ini adalah untuk memperkenalkan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• permainan ganda.</li></ul>	<p>Pada akhir pembelajaran, murid akan mampu untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mendemonstrasikan penggunaan formasi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li></ul>
<p><b>Peralatan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raket</li><li>• Kok</li><li>• Net bulu tangkis (atau penggantinya)</li></ul>	<p><b>Situasi/konteks pengajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sebaiknya pembelajaran dilakukan di dalam - Tetapi juga dapat dilakukan di luar. Anda akan membutuhkan net dan sebuah lapangan bulu tangkis dalam menyampaikan pembelajaran ini. Anda juga dapat menggambar garis lapangan di lantai/tanah.</li></ul>

## Pelajaran 22: Permainan Taktis

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Pengantar (5 menit)	Guru mempertegas/meninjau kembali poin pengajaran utama pelajaran 21: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formasi dasar menyerang dan bertahan.</li> <li>• Pentingnya kerjasama tim dalam permainan ganda</li> <li>• Pukulan dasar yang digunakan dalam permainan ganda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lihat poin pengajaran kunci dalam pelajaran 21.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid mendemonstrasikan posisi dasar untuk permainan ganda dan mengidentifikasi pukulan kunci.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastikan grup tetap dalam jarak yang aman ketika mendemonstrasikan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meninjau kembali posisi permainan ganda dan pukulan kunci termasuk servis.</li> </ul>	
“Permainan Batu” (10 menit)   <b>L22 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permainan berlari ini sangat baik untuk meningkatkan kecepatan dan tanggapan.</li> <li>• Murid berbaris dengan menaruh dan memegang tangan mereka di belakang punggung; salah satunya diberi batu kecil oleh guru (tak terlihat oleh yang lain). Murid tersebut berhak memutuskan kapan untuk memulainya, tetapi harus mencapai sisi lain (jarak ditentukan oleh guru) tanpa tertangkap oleh lainnya.</li> <li>• Yang kalah yaitu murid yang memegang batu atau sisa grup harus membuat latihan mudah di ujung lapangan.</li> <li>• Lanjutkan dengan tim berikutnya setelah tim pertama menyelesaikan larinya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagi grup sesuai kemampuan fisiknya.</li> <li>• Minta penolong/murid untuk membagikan batu agar lebih dari satu grup dapat bekerja sekaligus.</li> <li>• Pastikan jarak lari tetap pendek.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkatkan/kurangi jarak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastikan grup dalam posisi terpisah dengan jarak sesuai aturan.</li> </ul>
			↓		



## Pelajaran 22: Permainan Taktis

Fase/Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Permainan tengah lapangan dan depan lapangan (20 menit)  <b>▶ L22 – V2</b>	Mainkan permainan di setengah lapangan 1 lawan 1: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depan dan belakang Lapangan (di depan garis servis dan di belakang garis sejajar belakang) adalah "bagian luar". Reli ini hanya dimainkan di tengah lapangan.</li> <li>• Mulai dengan servis cepat atau rendah dengan pegangan raket backhand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mainkan berdasarkan waktu atau poin.</li> <li>• Mainkan dengan sistem "up down the river".</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poin ganda untuk pemenang langsung (menyentuh lantai tanpa disentuh oleh lawan).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keamanan lapangan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan hanya servis pendek/cepat untuk mengurangi keraguan.</li> </ul>	
Permainan tengah lapangan 2 (15 menit)  <b>▶ L22 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sama dengan di atas, tetapi dimainkan di penuh lapangan dengan pasangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain berdiri di perempat lapangannya sendiri.</li> <li>• Dorong untuk bermain datar dan cepat.</li> <li>• Permainan pendek untuk menggilir dan mengurangi.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poin ganda untuk pemenang langsung (menyentuh lantai tanpa disentuh oleh lawan).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keamanan lapangan.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan hanya servis pendek atau cepat untuk mengurangi keraguan.</li> </ul>	

## Pelajaran 22: Permainan Taktis

Fase / Waktu	Aktivitas	Point Pengajaran Utama	Variasi (↑ Lebih Sulit, ↓ Lebih Mudah)		Keamanan
Latihan dan permainan dalam permainan ganda (15 menit)  ▶ L22 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reli dimulai dengan servis rendah menggunakan pegangan raket backhand. Pengembalian dilakukan dengan lompatan, servis dalam posisi net, smash dari pasangan, lawan mengambil posisi bertahan dan menggunakan pertahanan blok. Lompatan dan formasi pemain dalam posisi net berganti (blok-lompatan-smash).</li> <li>• Selanjutnya – mainkan set normal permainan ganda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingatkan murid tentang aturan permainan.</li> <li>• Tekankan posisi permainan.</li> <li>• Dorong untuk bermain menyerang.</li> <li>• Gilir pasangan secara teratur.</li> <li>• Latihan harus dilakukan secara kerja sama untuk mendorong reli dan berlatih permainan posisi ganda.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keamanan lapangan.</li> </ul>
Ringkasan/ pendinginan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meninjau kembali prinsip kunci pelajaran 21 dan 22 – lihat poin pengajaran kunci.</li> <li>• Grup melakukan peregangan di lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lihat poin pengajaran di atas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan pertanyaan untuk mendorong murid agar berpartisipasi dan memeriksa pencapaian tujuan.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meninjau kembali poin kunci pengajaran.</li> </ul>	





## Lampiran 2. Permohonan *Expert Judgment*

Hal : Permohonan Validitas Instrumen TA

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Bapak/Ibu : Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd.

Dosen Prodi : POR

Fakultas : FIK UNY

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya :

Nama : Muhammad 'Abdul Latif

NIM : 14601241009

Prodi : PJKR

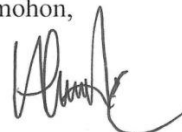
Judul TA : Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap Penerapan Program Latihan Berbasis Aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018

Dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 13 Maret 2018

Pemohon,



Muhammad 'Abdul Latif

NIM. 14601241009

Mengetahui,

an- Kajur POR



Dr. Guntur, M.Pd

NIP. 19810926 200604 1 001

Dosen Pembimbing TA



Drs. AM Bandi Utama, M.Pd.

NIP. 19600410 198903 1 002

### Lampiran 3. Keterangan *Expert Judgement*

#### SURAT PERNYATAAN VALIDITAS INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd.

NIP : 19791112 200312 1 002

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Muhammad 'Abdul Latif

NIM : 14601241009

Prodi : PJKR

Judul TA : Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis terhadap  
Penerapan Program Latihan Berbasis Aplikasi *Shuttle Time* di  
MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

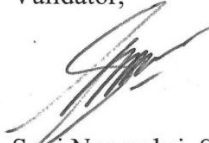
- ☐ Layak digunakan untuk penelitian
- ☒ Layak digunakan dengan perbaikan
- ☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Maret 2018

Validator,



Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd.

NIP: 19791112 200312 1 002

Catatan:

☐ Beri tanda ✓



Lampiran 4. Surat Izin Uji Coba



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 04.16/UN.34.16/PP/2018.

5 April 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

**Kepada Yth.**

**Kepala MAN II Yogyakarta  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Muhammad Abdul Latif

NIM : 14601241009

Program Studi : PJKR.

Dosen Pembimbing : A M Bandi Utama, M.Pd.

NIP : 196004101989031002

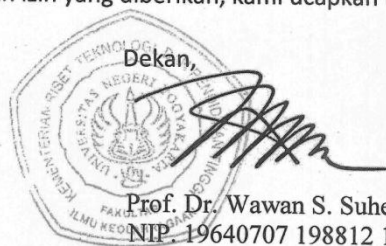
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 3 April s/d 31 Mei 2018.

Tempat : **NAN II Yogyakarta**

Judul Skripsi : Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Terhadap Penerapan Program Latihan Berbasis Aplikasi Shuttle Time di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



**Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.**  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5. Angket Uji Coba

**ANGKET UJI COBA PENELITIAN**

**A. Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap butir pernyataan dengan benar dan seksama
2. Berilah tanda *checklist* (✓) pada salah satu jawaban sesuai dengan persepsi anda pada kolom disamping pernyataan
3. Keterangan tentang jawaban

SS = Sangat Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

**B. Judul Penelitian**

**“PERSEPSI PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS**

**TERHADAP PROGRAM LATIHAN BERBASIS *SHUTTLE TIME* DI**

**MAN 5 SLEMAN TAHUN AJARAN 2017/2018”**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> memudahkan saya dalam memahami teknik dasar bulutangkis.				
2	Variasi program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> membuat saya semangat dalam mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis.				
3	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> mengembangkan keterampilan bulutangkis saya.				
4	program latihan <i>Shuttle Time</i> menciptakan lingkungan latihan yang kondusif.				



No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
5	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> membuat saya lebih senang dalam berlatih.				
6	Saat kegiatan ekstrakurikuler materi tersampaikan dengan baik				
7	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> mengembangkan sikap disiplin saya menjadi lebih baik.				
8	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> , meningkatkan antusias siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.				
9	Saya mengikuti program latihan bulutangkis berbasis <i>Shuttle Time</i> dengan sungguh sungguh.				
10	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> tidak membuat saya cepat jenuh				
11	Penyampaian program latihan menjadi lebih baik menggunakan aplikasi <i>Shuttle Time</i> .				
12	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> diharapkan bisa menarik minat siswalain untuk berlatih bulutangkis.				
13	Saya selalu ingin bertanya apabila ada hal yang tidak dipahami saat proses kegiatan				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	ekstrakurikuler.				
14	Saya mengikuti program latihan bulutangkis berbasis <i>Shuttle Time</i> dari awal hingga akhir				
15	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> menambah wawasan bulutangkis saya				
16	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> memudahkan saya mengerti cara melakukan <i>scoring</i> atau penilaian.				
17	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> membuat saya lebih bersemangat mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis				
18	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> mengembangkan kemampuan komunikasi saya.				
19	Saat kegiatan ekstrakurikuler saya lebih bersemangat apabila mendapat motivasi dari pelatih secara individu.				
20	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> memudahkan saya mengetahui aturan permainan bulutangkis.				
21	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> pada ekstrakurikuler bulutangkis seharusnya				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	ditambah durasinya.				
22	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> sebaiknya didukung dengan sarana dan prasarana yang sesuai.				

## Lampiran 6. Dokumentasi Uji Coba Penelitian



## Lampiran 7. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA YOGYAKARTA  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 YOGYAKARTA  
JALAN KH. A. DAHLAN 130 YOGYAKARTA KP. 55261 TELEPON/FAX : 0274-513347  
Website : <http://man2yogyakarta.sch.id> Email : [man\\_jogja2@yahoo.com](mailto:man_jogja2@yahoo.com)

### **SURAT KETERANGAN**

Nomor: SK-073 /Ma.12.02/TL.00/04/2018

Yang bertanda-tangan di bawah ini :

Nama : Drs. H. Mardi Santosa  
NIP : 196411101994031004  
Pangkat/Golongan : Pembina (IV/a)  
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta

menerangkan, bahwa :

Nama : Muhammad Abdul Latif  
NIM : 14601241009  
Program studi : Pendidikan Olahraga  
Fakultas/Perti : Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

telah melaksanakan observasi di MAN 2 Yogyakarta pada tanggal 16 April 2018 dalam rangka tugas akhir skripsi dengan responden Ibu Anita Dwi Roselly, S.Pd. Jas

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

21 April 2017

Kepala,



Mardi Santosa

Lampiran 8.Validitas dan Realibilitas

<b>NO ITEM</b>	<b>r Hitung</b>	<b>r tabel</b>	<b>kesimpulan</b>
1	0,7410	0,6319	valid
2	0,6808	0,6319	valid
3	0,6680	0,6319	valid
4	0,7410	0,6319	valid
5	0,7410	0,6319	valid
6	-0,1577	0,6319	tidak valid
7	0,7763	0,6319	valid
8	0,6351	0,6319	valid
9	0,9363	0,6319	valid
10	0,6737	0,6319	valid
11	0,8263	0,6319	valid
12	0,6351	0,6319	valid
13	-0,3926	0,6319	tidak valid
14	0,7456	0,6319	valid
15	0,9363	0,6319	valid
16	0,7057	0,6319	valid
17	0,7410	0,6319	valid
18	0,9363	0,6319	valid
19	0,2512	0,6319	tidak valid
20	0,9363	0,6319	valid
21	0,9363	0,6319	valid
22	0,6351	0,6319	valid

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	19

Lampiran 9.Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 4.26/UN.34.16/PP/20118

10 April 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

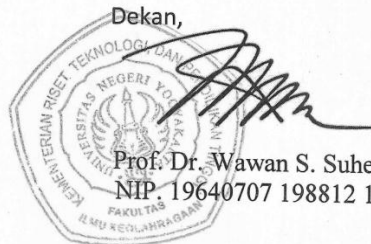
Kepada Yth.  
Kepala MAN 5 Sleman  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Muhammad Abdul Latif  
NIM : 14601241009  
Program Studi : PJKR.  
Dosen Pembimbing : AM. Bandi Utama, M.Pd.  
NIP : 196004101989031002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 3 April s/d 31 Mei 2018.  
Tempat : Man 5 Sleman, Jln. Magelang Km. 16.5 Ngosit Margorejo Tempel.  
Judul Skripsi : Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Terhadap Penerapan Program Latihan Berbasis Aplikasi *Shuttle Time* di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 10. Angket Penelitian

**ANGKET PENELITIAN**

**C. Petunjuk Pengisian**

4. Bacalah setiap butir pernyataan dengan benar dan seksama
5. Berilah tanda *checklist* (✓) pada salah satu jawaban sesuai dengan persepsi anda pada kolom disamping pernyataan

6. Keterangan tentang jawaban

SS = Sangat Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

**D. Judul Penelitian**

**“PERSEPSI PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS TERHADAP  
PROGRAM LATIHAN BERBASIS *SHUTTLE TIME* DI MAN 5 SLEMAN  
TAHUN AJARAN 2017/2018”**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> memudahkan saya dalam memahami teknik dasar bulutangkis.				
2	Variasi program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> membuat saya semangat dalam mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis.				
3	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> mengembangkan keterampilan bulutangkis saya.				
4	program latihan <i>Shuttle Time</i> menciptakan lingkungan latihan yang kondusif.				
5	program latihan berbasis <i>Shuttle</i>				



No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	<i>Time</i> membuat saya lebih senang dalam berlatih.				
6	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> mengembangkan sikap disiplin saya menjadi lebih baik.				
7	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> , meningkatkan antusias siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.				
8	Saya mengikuti program latihan bulutangkis berbasis <i>Shuttle Time</i> dengan sungguh sungguh.				
9	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> tidak membuat saya cepat jenuh				
10	Penyampaian program latihan menjadi lebih baik menggunakan aplikasi <i>Shuttle Time</i> .				
11	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> diharapkan bisa menarik minat siswa lain untuk berlatih bulutangkis.				
12	Saya mengikuti program latihan bulutangkis berbasis <i>Shuttle Time</i> dari awal hingga akhir				
13	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> menambah wawasan bulutangkis saya				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
14	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> memudahkan saya mengerti cara melakukan <i>scoring</i> atau penilaian.				
15	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> membuat saya lebih bersemangat mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis				
16	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> mengembangkan kemampuan komunikasi saya.				
17	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> memudahkan saya mengetahui aturan permainan bulutangkis.				
18	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> pada ekstrakurikuler bulutangkis seharusnya ditambah durasinya.				
19	program latihan berbasis <i>Shuttle Time</i> sebaiknya didukung dengan sarana dan prasarana yang sesuai.				

Lampiran 11.Data Penelitian

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	JML
R1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	73
R2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	66
R3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	65
R4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	53
R5	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	54
R6	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	59
R7	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	54
R8	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	56
R9	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	64
R10	3	2	3	3	4	4	3	3	1	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	59
R11	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	59
R12	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	63
R13	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	67
R14	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	61
R15	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	64
R16	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	61
R17	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	68
R18	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	62
R19	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	61
R20	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	63
R21	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	60
R22	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	61
R23	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	59
R24	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	64
R25	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	60
R26	3	3	3	4	4	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	60
R27	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	56
R28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	56
R29	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	58
R30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
R31	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	61
R32	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	71
R33	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
R34	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	62
R35	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	63
R36	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	65
R37	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	51
R38	3	3	3	4	1	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	49
R39	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	51
R40	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	66

## Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



### Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN SLEMAN  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 5 SLEMAN

Jalan Magelang Km-17 Ngosit Morgorejo Tempel Sleman 55552  
Telepon (0274) 4362895 Faximile (0274) 4362895  
Websife mantempelsleman.sch.id email: man.tempeloke@gmail.com

#### SURAT KETERANGAN

Nomor :B- 570 /Ma.12.14/PP.00.6/05/2018

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Drs.Aris Fu'ad  
NIP : 196612151993031004  
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri 5 Sleman

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Muhammad Abdul Latif  
NIM : 14601241009  
Jurusan : Pendidikan Olah Raga  
Judul : Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Terhadap Penerapan Program Latihan Berbasis Aplikasi Shuttle Time di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018

Dengan surat ini menerangkan bahwa nama tersebut diatas telah selesai melakukan penelitian di MAN 5 Sleman dengan judul "Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Terhadap Penerapan Program Latihan Berbasis Aplikasi Shuttle Time di MAN 5 Sleman Tahun Ajaran 2017/2018". Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 April 2018

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman tanggal, 05 Mei 2018

Kepala,



Drs. Aris Fu'ad  
NIP. 196612151993031004